

Vlastimil Marek

LABYRINT ZENU

Poněkud teoretičtěji a náročněji
o pastech a směru na české Cestě

Fejetony vycházely v roce 2014 na blog.baraka.cz

*Knižní vydání umožnil [EKOzámeček Stroupeček](http://EKOzamecek.com)
(fotografie na titulu)*

www.stroupec.webnode.cz argondia@seznam.cz

© Vlastimil Marek
Vydáno vlastním nákladem
Praha 2015

Matrix zenu

*Vzpomněl jsem si na vás, jelikož jste byl jedna z mých prvních zastávek na cestě k buddhismu. Přečetl jsem vaši knihu "Návod na život" a možná že všechny vaše tehdejší články na blogu. Hledal jsem cestu, jak "být šťastný" a jak "být dobrý". To bylo tak 7 let zpět. A stále na to nemám odpověď, naopak, na té cestě stále jsem, a spíše o to víc obtěžkán dalšími otázkami. Napsal po letech někdejší čtenář. Odpověděl jsem mu, že ta kniha se jmenovala *Návod na použití člověka*, ale že pouhým přečtením návodu přece nelze cokoli změnit... Chtělo to sedm let cvičit podle nějakého inspirativního cvičení, kterých je kniha plná, jezdit na satsangy, a mohl být u cíle, tedy šťastný zdravý (a možná i osvícený)...*

No já samozřejmě seděl zazen, ale nedokázal jsem u něj zůstat, či zůstat motivovaný. Jezdívám i na seššiny teď, ale prostě nesedím pravidelně každý den, dodal. A protože není sám, kdo vykročil, ale moc daleko se neposunul, naznačím, stejně jako naznačovali zenoví mistři všech dob, že pouhé sezení v meditační pozici, jakkoliv zvládnuté, skutečný duchovní pokrok nezaručí a (jak naznačuje slavný kóan) ze střešní tašky, ani při vši snaze a námaze, zrcadlo neudělá. Samotný zazen totiž (jak se celá desetiletí snažím naznačit i českým pravidelným zazenistům, jejichž ega mne ale umanutě nechtějí slyšet) není Cesta zenu, ale jen jeden z pomocných prostředků. Není cílem, ale jen cestou.

Abychom si rozuměli: stále je lepší, když ty tisíce mladých lidí, kteří za poslední čtvrtstoletí vyzkoušeli nějaké meditační víkendy, absolvovali cykly přednášek o meditaci, přečetli stovky knih o dalších a dalších formách jógy a duchovnosti, a dělali co dělali, než kdyby trávili život v hospodách nebo v dýmu nejrůznějších cigaret. Kde ale čeští soudruzi zenisté a jóginí (u)dělali chybu? Poměřeno výsledky (a to je mi velice líto) – kde jsou ty desítky osvícených a stovky laskavých duchovních učitelů?

Jiný mladý, velmi úspěšný a v cizích jazycích zběhlý muž mi napsal v jinak dlouhém mailu plném dlouhých popisů jeho stavů a zásluh (co všechno dělal a udělal), jistě v dobré víře, co a jak bych měl dělat se svou v důchodu zděděnou cukrovkou 2. typu, a přiložil odkaz na článek jak se zbavit cukrovky za čtyři měsíce. Odpověděl jsem mu, že jeho předpoklad, že ten *moudrý člověk* (jeho termín), kterého čítával, a snad stále čte, neudělal i ve věci geneticky dané nemoci vše, co se dalo, je právě tak nesmyslný, jako téměř naivně drzý... A poradil mu: *Nejvíc bys mi pomohl, kdyby ses naučil neklást dlouhé odstavce otázek, našel sám sebe a své poslání, a pak pomáhal lidem (nejprve tím, že by ses naučil poslouchat je, a ne programy své racionality).*

Za ty roky co šířím a někdy i učím metody vedoucí k duchovnosti (a vytrvale nabízím možnost si povídat, tváří v tvář, v rámci tzv. satsangů, při nichž se dá probrat stokrát víc než v e-mailech, a rovnou opravovat slepé uličky a banální začátečnické chyby, které ovšem zmatrixované mozky, zaplevelené slovy a moudry, a z nich vyplývajícími zlozvyky, nevnímají), kolem mne prošlo pár desítek těch, kteří to v té či oné zatáčce vzdali (protože přestali důvěřovat zkušenějšímu a přestali chodit si povídat). Obvykle také přejali slovník partnerek a znegativněli tak, že i mne automaticky vnímají negativně (ale ego jim nedovolí si to přiznat). Abychom si rozuměli: právě tak se urodilo i pár takových, o které už se neobávám, a jejichž e-mailů je radost číst .

Jaké jsou některé hlavní příčiny (nejen jejich) slepých uliček, zbloudění a zastavení na Cestě? Celá tisíciletí známé a stejné: pýcha začátečníka (jakmile jim něco začalo z počátku fungovat, mysleli si, že už to půjde automaticky a snadno), příliš čtení (a málo děláni, v tomto smyslu málo důrazu na praxi, přičemž, jak vyplývá z výše uvedeného, samotný zazen konečný úspěch nezaručuje... ale i sebezáchovného umění nezaměňovat účel za prostředek), příliš mnoho relativně snadných peněz a luxusu (a

zvyk na vysokou životní úroveň, přičemž odjakživa platívalo a platí jak pravidlo, že čím asketičtější zenové centrum a jeho vedoucí, tím účinnější metody a výsledky, tak historické poučení, že málokdo dokáže luxus vyměnit za spíše asketickou a dlouhodobou práci na sobě samém), zbrklý (ú)spěch (začátečník po jednom semináři už začíná pořádat semináře) a nesnesitelně snadné podlehnutí ženě (rozuměj: sexu... muž se rád a ochotně přizpůsobí, aby ji neztratil, ale tím pádem jí přestane postupně imponovat svou rozhodností a mužnou jistotou, a nakonec ji stejně ztratí) atd. atp.

Dnešní mladí mužové jsou daleko inteligentnější, než jsme bývali my, a jazyky a kariéra jim také proto jdou snadněji (zvláště pak v dnešních globálních možnostech). Navíc se, na rozdíl od nás, kteří jsme neměli v této oblasti na čtení prakticky nic jiného, než to, co jsme si sami sehnali a přeložili, snadněji orientují i v současné cunamické nabídce spotřebních zábavních ale i duchovních možností... ale zase snadno podlehnou dojmu, že čeho je příliš, to za to nestojí, a že oni v matrixu přece nejsou. Nesnesitelně snadno jejich rozum přehlíží zjevné a (v rámci své tak použitelné úspěšnosti) odmítá si přiznat možnost omylu.

Znával jsem desítku ajťáků, kteří vydělávali a stále vydělávají tolik peněz, až podlehli iluzi, že to tak půjde navždy, a že když se dokáží sami o sebe postarat v oblasti počítačů a technologií (a na víkendových nákupních pobytech v Londýně nebo v Paříži či New Yorku), stejně jim to půjde i v oblasti duchovnosti. Právě tak jsem potkal desítku velmi inteligentních a tehdy ještě *ženských* ženských, které, opakuji, nesnesitelně snadno podlehly vábení vzdělání, kariéry, české verzi emancipace, včetně snadného rozvodu namísto lekce z tolerance: a pokud vůbec, tak si chyby neochotně (některé z nich) přiznaly až po třetím rozvodu, kdy už nebylo co napravovat.

Přestože jak mladí mužové, tak mladé ženy o kterých píše, mnohdy vykonali(y) na poli rozvoje sebe samých spoustu práce, nic se z toho nakonec (jako zásluhy) nepočítá. Ale to věděli už dávní křesťané a dnes vědí i ti, kteří se vrátili z NDE, tedy od bran smrti. Naznačuji, že iluze (matrixy) dneška jsou sice lesklejší strakatější a sofistikovanější, ale stále to jsou iluze (pokrok: matrixy v matrixech matrixů)... a na tohle ten, který v tom plave, sám přijít nemůže (oko samo sebe pozorovat nedokáže, ego chybu nepřizná). Ego, které dělá zen, zase jen posiluje (a trénuje) sebe samo.

Platí zde zlaté pravidlo: čím víc se ego ježí a protestuje, tím pádnější a potřebnější to je rada a zkušenost. A druhé zlaté pravidlo: čím větší dav duchovních adeptů, tím snadnější je pro poutníka nerozeznat slepou uličku, a pro lektora podlehnout moci, (i když duchovní). Zvláště na Cestě k sobě samému, k nalezení a uskutečnění realizace potenciálů (i na té zenové), nelze nic uspěchat, zjednodušit, předejhnat, ošidit, či dělat jednostranně. Rozhodně se vyplatí přinejmenším si vyslechnout (ne jen přečíst) někoho, kdo je o pár desítek let zkušenější. A zkusit si nechat (tváří v tvář) poradit.

Prázdnota

Jak jsi pochopil prázdnotu? Kdybych byla blízko, chytl bys mne za nos. Zkus to ale prosím slovy... Vysvětlit, ale i jen popsat prázdnotu slovy prostě nelze. Šúnjatá (sanskrtsky prázdnota, nicota, bezpodstatnost, relativita) je přitom ústřední pojem mahájánového buddhismu. Podle něho je podstatou vlastního bytí... a dokonale se shoduje i s ústředními kosmologickými tématy současnosti (astronomové celkem nedávno zjistili, že 80% vesmíru tvoří temná hmota, která je ovšem prázdnotou, a temná energie, která je také vlastně prázdňem, tak jako černé díry).

Nejen tahle prázdnota ovšem není prázdno, tak jako hmota není jen cosi, co lze nahmatat, ale ve skutečnosti právě taková prázdnota, jako vesmír: relativní vzdálenosti v atomech mezi jádrem a obíhajícími elektrony, nebo mezi galaxiemi, jsou nepředstavitelné. A právě tohle vše, navíc ale i intuitivní nechuť ke slovům, a také že tehdy prakticky nic psaného o buddhismu, natož o prázdnotě, neexistovalo, mi pomohlo objevit praktické metody, jak vyzkoušet, a tedy se pokoušet pro svůj záměr (původně úmysl) využít (nikoliv pochopit) *prázdnotu*.

Tahle (vesmírná, ale i Buddhova) prázdnota je přitom potenciálně vším: vesmírem, atomem nějakého prvku, stlačenou energií, cokoliv chcete (i když představit si to neumíte). To, na co přišel ve své době Buddha, přitom byl vrcholný čin dlouhou meditací a askezí vyladěného těla a vyčištěné mysli, která dokázala přemostit verbální omezení a evoluční naprogramování sebe sama (a lidských smyslů). Právě paralely mezi vesmírem, myslí člověka a poměry v atomech, a schopnost jazyka mezi slovy, v rámci nějakého přemostění (metafory) popsat nepopsatelné, je už 2600 let zdrojem úžasu, ale také nedorozumění (všechno je, ano, relativní).

To, oč jde při buddhistických diskusích o čištění mysli, je přitom právě prázdnota mysli: aby na hladině mysli nebyly tisíce vlnek na vlnkách vln (které vyvolávají emoční a jiné tělesné reakce): pokud se adeptovi meditace podaří nacvičit, zvyknout svou mysl, aby neplodila myšlenky stíhající myšlenky, anebo si jich prostě nevšímala, a její hladina byla rovná, jako zrcadlo, odrážela by se na ní (v něm) nezkreslená realita, a člověk by byl *dokonalý*: tedy moudrý, schopný adekvátně reagovat na každou situaci či otázku... protože ta se na takto rovné hladině mysli zrcadlí zároveň s odpovědí.

Když jsem se začal zajímat o duchovnost, a po období (praktické) jógy o buddhismus, tedy o jeho zenovou (přesněji zazenovou, tedy

meditační) variantu, termín *šúnjató* jsem pro jeho lákavou záhadnost a nepochopitelnost prostě odložil a spíše *jen* meditoval (abych se nějak prakticky připravil na pokus teoreticky jej uchopit). Při zazenu jsem např. měl nejprve počítat výdechy a nádechy (do desíti a zase od začátku) v haře. Trvalo mi to půl roku, než jsem udržel představu převracějících se číslic v haře tak minutu, ale hned poté jsem začal trénovat (mít v hlavě, v mysli, a poté v haře) nic. Prázdnotu. Tušil jsem, že když budu mít v haře ony číslice (nebo dokonce obrázek mistra či gurua, jako mívali mí jógoví známí), budu se jej pak muset nějak pracně zbavit.

A protože jsem milovník sci-fi, vždy po uklidnění jsem v představě najednou prudce otevřel dveře (kosmické lodi či kajuty) a fuíl, vyletěl do kosmické nekonečné *prázdnoty*. Byl jsem NIC. V téhle vizi jsem se snažil, trpělivě, bez úsilí, ale umanutě, vydržet stále déle. Něco ve mně intuitivně vědělo, že čím déle budu v prázdnotě, v ničem, tím snadněji odolám pastem slov a popisů. Mimochodem, v té době (konec 70. let. min. stol.) se také rozšířil (snad Kunderův) termín *Biafra ducha*: kulturně a společensky, nejen politicky, v době stále tužší normalizace, jsem se to společenské nic, ten úhor, tu prázdnotu, snažil ne-vnímat, a o to víc žít svobodně v rocku, malování, při výrobě imaginárních obalů imaginárních elpíček a vymyšlení samizdatových časopísků nařukaných na psacím stroji v pěti kopiích. Tehdejší noviny byly, stejně jako rádio a televize, plné slov, která ale nic neznamenala, a prodejny knih přeplněné knihami, jenž se nedaly číst.

Tehdy jsem už pilně po antikvariátech sháněl jak literaturu Indie (vycházely jen sociálně laděné romány a povídky), tak spíše klasické romány z Číny a Japonska, a překládal různé duchovní spisky a knížečky z angličtiny (nejraději příběhy ze života mistrů a jejich dialogy s mnichy, kóany a také knihy Suzukiho a Wattse o zenu), a často narážel na evidentně špatné (doslovné nebo kulturně nepochopené a zmatené) překlady základních buddhistických (a duchovních) termínů. Jedna příhoda ze života

jednoho zenového mistra mne při hledání prázdnoty (a smyslu dalších základních buddhistických termínů) nasměrovala: dva mniši se přeli, jestli se hýbe vlajka na střeše hlavní haly, nebo je to vítr, který hýbe vlajkou. Mistr je chvíli poslouchal a pak řekl: *To vaše myslí se hýbou...* Takže jsem se soustředil na prázdnotu ve vlastní mysli. Právě onen niterný nepopsatelný pocit z bytí v prázdnotě (při meditaci) mi pak pomohl nějaký ten špatný překlad rovnou odmítnout a s drze začátečnickou odvahou hledat a nalézat alternativní termíny (anebo alespoň použít původní termín v přece jen logičtějším, na vlastní zkušenosti např. s prázdnotou založeném kontextu).

Naznačuji, že adept *probuzení* musí nejprve dosáhnout prázdnoty, aby se stal plným (rozumným, ve smyslu selského rozumu). Tedy postupně si vyčistit, vyprázdnit mysl, přeplněnou (jako šálek čaje který zenový mistr ve slavném příběhu naléval buddhistickému profesorovi) poučkami, popisy, přehledy, vzorci, historickými fakty a výklady tak, až se cele ztratí v iluzi, že právě tohle je život: je to přitom jen popis života. V prázdnotě (mysli) není na čem ulpívat, není cokoliv, k čemu se lze připoutat. Není pak *pouto*, tedy utrpení. Ale návody jak dosáhnout prázdnoty jsou dlouhé a tak mnohoslovné, že jediným řešením je zapomenout na slova. Jednou ze správných odpovědí na otázku mnicha po prázdnotě je chytit ho za nos a zakroutit. Proto také sútry (i poslední česká kniha o té *diamantové*) tak podrobně hovoří o tom, že na Cestě k *probuzení* žádné *zásluhy* (stavění stúp, překládání a komentování súter) neexistují. O to víc je na cestě k prázdnotě (a vysvobození z iluzí) vychutnávání dlouhých i když čtivých záznamů přednášek na téma prázdnota nesmyslné...

Proto také jednou místo proslovu Buddha jen pozvedl květinu v ruce: v geniální prázdnotě tohoto gesta ovšem byly jak vesmíry plné budoucích súter a knih s komentáři, tak pozdější zenové a tibetské vynálezy metod, jak se nedat připoutat slovy... a znovu a znovu jsem nalézal Drtikolovu *chudobu* (protože právě takto

přeložil Buddhovu řeč o *prázdnosti*), dnes bychom řekli až asketicky terapeutickou prázdnotu myslí. Jeden z dalších figlů jak na mysl mi pak bylo heslo beatníků *Here and Now*, tedy žít v přítomnosti, teď a tady (rada mého mistra *Co děláš, dělej na 100%* naznačila správný směr): sám život v každé situaci, jako stěrač na skle automobilu, setře vše předchozí, takže není na čem ulpět a mysl je vždy čistě připravená, prázdná. Proto také lze učit jedině příkladem, metaforou nebo jinou oklikou...

Prakticky mi tehdy pomohlo jednoduché tibetské meditační cvičení. Představ si, zněla instrukce, jak tvým tělem shora dolů, páteří, prochází tenoučká, jako nit tenká linie červeného světla. Pak s každým nádechem tu nit světla nechej rozšířit. Už je jako šňůrka, pak jako lano, pak je silná jako tvé tělo, pak jako pokoj, ve kterém medituješ, pak jako město, ve kterém žiješ, pak jako země, ze které pocházíš, pak jako světadíl, ve kterém existuješ, pak jako celá planeta, pak jako sluneční soustava, pak jako Mléčná dráha... Na konci cvičení se proces obrátí, až se opět skončí u červené nitky, která se posledku rozpustí. Pracoval jsem tedy s konceptem ničeho.

Cvičení *opačným* směrem (představ si, že jsi obláček na modré obloze, a s každým východem nech ten obláček zmenšovat, až je jako pingpongový míček, až cele rozpuštěný zmizí) bylo ještě efektivnější, a hodně mi pak pomáhalo ve vězení. Stačilo zavřít oči, a mysl byla za chvíli naprosto svobodná. Právě tak jsem byl naprosto svobodný ve svých snech. Pojistkou mi byly emoce: vždy, když jsem nechal svou racionální mysl důmyslně vyrobít další představu prázdnoty, nebo nepřipoutanosti, a bylo to jen makyó, iluze v iluzi (dnes bych měl spíše napsat matrix v matrixu), vyubulaly rozumem nepodveditelné emoce, přišly myšlenky na nespravedlnost a že právník stále nepřišel atd., a já tak věděl, že musím začít znovu, abych se dostal *před* myšlení.

Proto jsem tak miloval (a později používal jako výukovou metodu) ping pong. V nutnosti vracet rychlé smeče člověk trénuje jak tělesné, až instinktivní reakce (tedy umění být jakoby před myšlením), tak umění být dva metry nad stolem... a vidět kterou jeho část partner (rozhodně ne soupeř, až na výjimky jsme nikdy nepočítali body) odkryje, nebo být o dva údery vepředu, a ještě než přiletí smeč, už vědět, kam vrácený míček prudce a nechytatelně umístit.

Jinými a současnými slovy: zatímco Buddha a pak i celé zástupy poučených a v recitaci a čtení a opisování súter zběhlých mnichů a duchovních učitelů, museli, aby se nějak domluvili, používat slova (i když nezapomínali neustále před lpěním na slovech a jejich významech varovat), a pak po stovkách let sútry v dalších generacích recitovali a mumlali (proto jsou tak dlouhé a proto se mantricky opakují), my dnes už začínáme tušit, jakou hru to s námi mozek a jeho software, mysl, hraje. Lidé mysleli ve slovech už tehdy, a o to víc myslí ve slovech i dnes, v době kdy co není psáno (nebo není okecáno v televizi), neexistuje. Vědecky jsme přitom už existenci *makya* (máji, iluze, matrixu) dokázali. Ale neměli jsme odvalu dlouhé a k recitaci určené sútry zpětně zkrátit (to teprve čeká na nějakého buddhisticky orientovaného ale prakticky vymeditovaného archeologa buddhismu). Objevila se však možnost užít pokroku, anebo ještě lépe, pomocí biofeedbacku nebo psychowalkmana a jejich dalších variací naučit se mysl (a mozek, protože myšlenka dává vzniknout formě, v tomto smyslu dalšímu dendritickému propojení) hravě používat téměř básnicky. Navíc průklepový papír byl velmi nedostatkový a bylo nutno s ním šetřit, a tak jsem si vypracoval velmi hutný a stručný styl psaní přes celou stránku: zkrátka neokecávat.

Postupnou očistu (od pojmů a souvislostí s pojmy, významů, od koncepce nepřipoutání k jen tak bytí, bez jakéhokoliv připoutání) je třeba jak v psaní samizdatů a později blogů, tak v životě natrénovat. Ale tak, aby se program (ego, rozum, iluze naší

bytosti, která má jméno a životní historii) nezalekl svého *mizení* (dokáže pak pěkně poťouchle vytvářet dokonalá makya), a aby (jako tělo sportovce) bylo na ten jakkoliv imaginární přeskok laťky připraveno. Jedna z prvních metafor, kterou jsem před čtvrt stoletím vyprávěl, pojednávala o mistru světa v šachu, Bobby Fischerovi, který tehdy na jedné tiskové konferenci neopatrně prozradil, že fyzickou připravenost trénuje představou, že zvedá padesátikilovou činku. Novinář se drze zeptal: *to nemůžete, když je to v představě, zvedat rovnou dvěstěkilovou činku?* Fischer se zamyslel a odpověděl: *To ne, to bych si mohl ublížit...*

I prázdnota se musí natrénovat. Postupně. A dát si pozor na to, aby na ni člověk nezůstal připoután. Já si kdysi musel dávat pozor, abych až vstanu z meditačního polštáře, nevláčel do kuchyně celý jakkoliv *prázdný* vesmír, a abych uměl rychle přepínat (a rodina a přátelé si neřukali na čela). Naznačuji, že čtením o koláči se (moudrosti ani duchovnosti a ani prázdnoty) nenajíš, ale ani nenaučíš, jak s nimi zacházet. Protože když se člověk chce zbavit myšlenek, neměl by být připoután k myšlence, že se jich chce zbavit... a už vůbec ne k myšlence na prázdný vesmír.

Dnes jsou sútry a knihy o buddhismu a meditaci už tak rozvláčné a popisné, a návody na použití mobilů a šlehačů tak odborné, až vlastně nepoužitelné. Buddha také nevysvětloval mnichům všechno tak, jak bylo později zapsáno do súter. Jistě i on zmínil především to či ono podstatné, a teprve z otázek v praxi stále zkušenějších mnichů vyllynuly další podrobnosti a další podkapitolky, které se pár set let poté, původně zveršované (aby byly snadněji zapamatovatelné) dostaly přes ústní vyprávění do nějakého toho tolikrát často nepozornými mnichy opisovaného zápisu.

Paradox očisty myslí tkví v tom, že si člověk současný přece jen musí přecíst nějaký ten návod či komentář, ale pak na vše musí okamžitě zapomenout... Proto jsem na seminářích přednášky a

cvičení mysli kombinoval s poklonami, zpěvem manter, Akabaneho diagnostickou metodou, pomalou meditační chůzí nebo tibetským během, objímáním stromů a cvičením hemisfér formou LPPLPPLP (a každodenní prací na zahrádce nebo v kuchyni). Prázdnota je vždy paradoxní a jakýmkoli usilováním neuchopitelná, jako v kóanu: *Jinak přece prázdnotu nepodržíš!*

P. S.: Tak jako v hudbě, ve které jsou (aniž si toho většina interpretů všimla, natož to ocenila) stejně důležité pomlky a pauzy, tedy ticho, my současní lidé už prázdnotu jako velmi důležitou součást našich životů nevidíme, a ani nevnímáme. Dokonce i v józe a ve sportu jsme fázi uvolnění (která by měla trvat nejméně tak dlouho jako samotná ásána, pozice) buď vynechali vůbec anebo nahradili strečingem... Hm, takže abych naznačil, jaké cesty mne (do)vedly k prázdnotě, spotřeboval jsem na to v rukopise tři hustě popsané stránky A4. Ale všimněte si, kolik je i na vašem monitoru mezi písmenky, mezi slovy, mezi řádky a odstavci, a na okrajích... prázdnoty! Bez těch mezer byste si moc nepočítli!

Psaní o koláči

Celostránková a důkladná recenze *Okno do velkého vozu buddhismu* zmiňuje překlad a komentář *Diamantové sútry* od Jiřího Holby (vydala *DharmaGaia*). O sedm let mladší Jirka si chodil počátkem 80. let min. stol. povídat o zenu a sem tam i sednout do zazenu v bytě ve Slovenské ulici. Pak jsem zpovzdálí sledoval, jak soukromě studoval sanskrt, a po sametu jazyk pálí. Nastoupil do Ústavu filozofie a religionistiky FF UK a od roku 1997 dokonce pracoval v Orientálním ústavu AV ČR. Studoval dále u světových odborníků na buddhismus, překládal a editoval různé sborníky některých základních buddhistických textů. Téměř dvacet let pak připravoval i *Diamantovou sútru*.

Právě proto, že jsem se překlady (zen)buddhistické literatury, tedy těmi nejslavnějšími (Sútra srdce, knihami žijících zenových mistrů, knihami zenových kóanů atd.) dlouho také pilně, i když záměrně nikoliv *vědecky*, zabýval, a několikrát jsem i zde na blogu reagoval na jiné slavné (ale z hlediska cesty ke skutečné duchovnosti nefunkční) překlady jiných slavných *překladatelů*, zašel jsem ihned do prodejny knih a notně drahou *Diamantovou sútru* ve stoje (na rozdíl od knihkupectví ve světě si u nás většinou není kam sednout) zkusmo prolistoval. Potvrdily se, při vši úctě a obdivu k jeho píli a motivaci, mé obavy praktika: čím víc je překladatel odborník (a buddhistický vědec), tím víc se začíná podobat všem podobným (západním) vědcům ze zenových historek.

Jedna vypráví o tom, že profesor buddhismu dlouho toužil být přijat slavným zenovým mistrem, a když k tomu konečně došlo, po úvodních pozdravech přinesl zenový mistr konvičku a začal profesorovi nalévat čaj (do šálku na malém stolku, u kterého oba seděli). A lil a přelil a lil dál... čaj stékal po stolku a na podlahu, profesor překvapeně a poplašeně vyskočil a začal rozčileně komentovat tu katastrofu... ale mistr se jen usmíval a vysvětlil: tak jako ten šálek, i vaše hlava je přeplněna všemi těmi znalostmi o buddhismu, takže já nemám co dodat: nevešlo by se to tam.

Slavné zenové rčení tvrdí: *Čtením o koláči se nenajíš.*

Metaforicky naznačuje, že čtení (odborných knih) o buddhismu, nebo o komentářích k buddhismu, natož o jeho praxi, a o tu přece každému začátečníkovi jde, je (kromě manuálů jak meditovat) zcela zbytečné a nesmyslné. Vědecké knihy o buddhismu by měli číst jen odborníci, nikoliv zájemci o skutečnou duchovnost. Když jsem listoval téměř čtyřsetstránkovou knihou *Diamantové sútre* (sám text sútry má dvacet pět stran), napadl mne odpovídající titulky blogu: *Psaním o koláči se ani autor, ani jeho čtenáři, nenají.* A to nezmiňuji ani nebezpečí spočívající v překladech

duchovních názorů z docela jiných časů, kultur a jazyků (viz má některá dřívější postesknutí) do postmoderního jazyka. Kniha je naštěstí tak drahá a odborná, že si ji asi koupí jen odborník (a tomu již není *duchovní* pomoci), anebo ten, pro koho není její čtení *nebezpečné*.

Koncem 70. let min. stol. jsme zoufale sháněli a byli vděční za jakékoliv strojopisné překlady „spisků“ o józe, zenu a vůbec jakékoliv duchovnosti. V éře Biaftry ducha (znovu připomínám, že tehdy byla africká Biafra hladomorným synonymem naprosté zkázy, útlaku a kulturního úhoru) bylo i pár desítek stránek o zenu v revue Světová literatura manou nebeskou (jak pro mne, tak i pro Jirku a další tehdejší hledače). Když jsme pak v malé partě nadšenců začali jezdit sedět zazen do Polska, kde byl zenový buddhismus na rozdíl od Československa povolen, byl to malý zázrak. Tam jsme také objevili i polské překlady knih Philipa Kapleaua (kde jsme konečně našli první praktické rady jak a na čem sedět, jak dlouho atd.).

Jak ovšem věděli a vědí duchovní učitelé všech dob, jazyk (řeč) je past (a odborným establišmentem zcela automaticky vynucovaný *cechovní* požadavek, jak např. napsat diplomovou či vědeckou práci, tedy zásadně a vždy se spoustou poznámek pod čarou a dlouhým seznamem přečtené a citované literatury, je jen druhou stranou pořekadla *Kdo kydá hnůj nasmrádne*). Zenoví mistři proto vymysleli systém kóanů, aby slovy naznačili, a pak možná i prorazili, past lpění na slovech. Dnes už prokazatelně víme, že mozek šetří energii a posiluje (trénuje) to, co dělá nejčastěji. Pokud tedy člověk převážně (a pro obživu) píše a studuje slova, posiluje spíše past (matrix) popisů věcí a jevů, ne přímého vjemu věcí a jevů. Proto by hledači praktické duchovnosti (a osvícení, nebo *probuzení*, jak navrhuje Jirka) vůbec neměli číst knihy a odborné studie o buddhismu či osvícení.

Následná profesní slepota mnoha odborníků porodníků a lékařů (kteří dnes léčí nemoci, a ne člověka), ale i učitelů, pardon, pedagogů, ale i *překladačů* (kterými jsou i politici), je snad většině upřímných hledačů Cesty a pravdy zřejmá i z toho, jak vypadá naše společnost. Skutečný adept a praktik buddhismu toho o buddhismu nemusí vědět víc, než ptáci o ornitologii. Ti ostatní musí nastudovat a pak ve svých pracích museli ocitovat stovky knih – a spadli až po uši do matrixu odbornosti. A koukají na obraz *Dýmka* a nedochází jim, že Magrittvův nápis přímo na obraze, *To není dýmka*, je náповěda k vystoupení z matrixu.

Pokouším se naznačit, že naše diplomy a tituly adorující kultura, a co se týká duchovnosti i všechny *odborné* knihy o buddhismu či duchovnosti, skutečné hledače sebe sama (a duchovnosti) spíše matou a *špiní*. Tahle materialismem nasáklá kultura je toxická. Abychom si rozuměli. Neberte mne nikdo osobně, neklasifikuji a nesoudím. V životě lidském jsou potřeba učitelé pro první třídu, ale také pro tu osmou, anebo ti vysokoškolští, jak dobré romány tak ale i příručky a návody k upotřebení. V totalitě se u nás uživily stovky *odborníků* na marxismus a leninismus (a každý vysokoškolák musel v prvním ročníku udělat zkoušku z *Dějiny dělnického hnutí*), a vyšly tisíce po převratu naprosto zbytečných knih o životě a práci Lenina, Stalina a jiných vůdců. Jen je mi líto, že naprostá většina hledačů praktického duchovna, které jsem znal, si (přes varování) nevšimla, kdy a jak nastoupili do vlaku (matrixu) odbornosti. Jen je mi líto, že Rolls Royce poznání a realizace sebe sama minuli a píšou tlusté odborné knihy o záručních listech a manuálech Trabantů.

Ve smyslu výše citovaného (a výstižného) názvu novinové recenze tak další buddholog sestavil a napsal velmi odbornou a pečlivou práci – ale nikoliv o duchovnosti (a dávných ověřených metodách, jak se k ní dostat), nýbrž jen *o oknech do velkého vozu* (mahájány). Rychlík duchovnosti (která jediná by totiž mohla a měla spasit současný svět) ale jak jemu, tak těm povrchním

čtenářům, kteří se nesnesitelně snadno dají zmást matrixy nebo odborností, jistojistě ujíždí...ale třeba se mýlím a on po víkendech vede meditace mladých nadšenců. Snad se najde dost takových, kteří nebudou jen nahlížet do oken, ale na dveře (které nejsou dveřmi, na bránu, která není branou, viz kóan Mu) zaklepou, a pak i vstoupí...

O sůtře jinak

V pokračování (vydáním českého překladu *Diamantové sůtry* s komentářem iniciovaného) zamýšlení nad základní otázkou všech začínajících i pokročilejších mnichů na Cestě k duchovnosti (ti to ovšem kdysi měli v klášteře někde vysoko v horách nebo za železnou oponou s nákupem knih jednoduché) zkusím použít odborný Holbův překlad a komentáře a vyzobat jako rozinky a popsat, opsat, nasvítit (ve smyslu osvětlení) a probudit ve čtenáři (ve smyslu slova *buddha*) některé základní a zásadní a do naší kultury a doby nepřeložitelné pojmy v původním významu (i ve smyslu rčení *Jen at' se mluví o tlusté odborné knize o buddhismu, i kdyby se o ní mělo mluvit dobře*). Ocituji některé vysvětlivky nesrozumitelných vysvětlivek, a hlavně vzpomenu kóany, které základní problémy všech sůter (a pastí zapsaných a komentovaných původně ovšem jen před mnichy a studenty vyslovených slov) již před třinácti stoletími vyřešily.

Diamantová sůtra patří mezi nejhlubší, nejposvátnější a nejvlivnější texty mahájánového buddhismu, píše se v anotaci vydavatelství DharmaGaia. Japonští a čínští buddhisté jej považují za jeden z nejhůře pochopitelných (rozuměj: protože doslovně přeloženého, a tedy nejkomentovanějšího...takže co si s ním mají počít současní čeští buddhisté?). Je to poměrně krátký (a ve své druhé polovině různě nastavovaný a opakující se) text, jenž obsahuje rozhovor mezi Buddhou a jeho žákem Subhútím.

Jeho styl, dikce a poselství odpovídá ostatním pradžňápáramitovým textům (diskutovaným v terminologii, ale i v praxi meditace poučenými mnichy), stejně jako v ostatních pradžňápáramitách jsou hlavními tématy prázdnota (šúnjatá) a cesta bódhisattvy. Prázdnota všech jsoucen a její dokonalé poznání (pradžňápáramitá) představuje základní filosofickou nauku celé pradžňápáramitové literatury.

Mé (v predešlém zamyšlení) naznačované varování před za ta staletí nahromaděnou literární a jazykovědnou odborností (*ti kdo sůtru recitovali si dokonce tu či onu pasáž přidali, zpřeházeli pořadí palmových listů, nebo poznámky z okraje textu přenesli do textu samotného*, tvrdí největší znalec pradžňápáramitové literatury E. Conze), se přitom v samotné knize také občas zmiňuje: Osobně bych považoval za věrohodnější texty komentářů a záznamy promluv čchanových a zenových mistrů (třeba Chan Šan). Prý jen málo dnešních badatelů by souhlasilo s interpretací E. Conzeho, který *považuje pradžňápáramitové texty za mystické a samotnou mystiku chápe jako iracionální* (všichni buddhisté se v základních bodech odchylují od Aristotelovské logiky). Protože dnes už i současná věda prokázala, že život je opravdu mája, iluze, jeví se i konstatování, že pozdější buddhističtí učenci chtěli zamezit radikální implikaci nauky, že všechno je iluze (a proto tvrdili, že ve skutečnosti není všechno iluzorní, ale věci jsou jako iluze...) jen jako pojmový konstrukt (pojmové jsoucno)...

Celé dějiny lidstva (tedy nejméně od 8. stol. našeho letopočtu, kdy se pradžňápáramitové texty dostaly do Tibetu, a v rámci koncilu ve Lhase se konala velká disputace, ve které se střetl indický „buddholog“ s čchanovým /zenovým/ mnichem, jenž odmítal jen filosofickou analýzu, a oba na podporu svých diametrálně odlišných tvrzení citovali *Diamantovou sůtru*), se zde jako červená nit táhne zásadní nedorozumění, chcete-li, spor racionální západní aristotelovské logiky (tedy lpění na tzv. objektivním, dnes bychom řekli levohemisférovém rozumu), s *nelogičností* a

s mahájánovým (dnes bychom řekli především zenovým) uměním ani slovy ne(s)padnout do pastí slov, jazyka, řeči, asociací a popisů: proto se používaly a používají třeba mandaly, nebo několikaslavní mantry (přičemž základní kóan MU! je právě takovou mantrou, tedy pravoheemisférový zvukem, obcházejícím pasti logiky a zvyku jazyka)...

Ve slavném kóanu Nansen chtěl po (o kotě se hádajících) mniších to *správné* slovo o zenu. Když nikdo nic neřekl, přesekl kotě (a porušil tak odvážně základní příkázání a slib buddhistů nezabíjet živé tvory). Večer se vrátil do kláštera nejlepší žák, a když o příhodě uslyšel, dal si sandál na hlavu a beze slova odešel. Když to pak vyprávěli Nansenovi, ten o aktu svého studenta prohlásil: *Kdyby tady ráno byl, to kotě mohlo žít.*

Celé dlouhé a opakující se části různých súter narážejí na tutéž past (logiky jazyka): dá se o praktické duchovnosti, o zenu, o jeho podstatě, cokoliv říci? (Dá se popsat blesk? Indoevropské a další jazyky popíší zablesknutí a zahřmění a použijí jak podstatné jméno, tak sloveso... a tím už svědka a vypravěče o zablesknutí uvrhnou do pasti odděleného pojímání blesku, tedy zvlášť zablesknutí a zvlášť zahřmění: hrom zahřměl. Čínština ale má pro blesk i hrom jeden znak, jenž je zároveň, v kontextu, i slovesem). Usilovat o to je přece nesmysl... a sandál na hlavě, beze slova, je dokonalé řešení kóanovité otázky Nansena mnichům. Proto v moderním zenu žáci na provokativní chytáky mistrů a učitelů v první bezprostřední odpovědi na zadání reagují okamžitě (bohu a osvícení žel většinou jen formálně), tedy jaksi před myšlením, především zvukem, tedy tlesknutím, nic neznamenajícím pokřikem *Kacu!* atd. Jakmile totiž mnich, student začne (aristotelovsky, děscartovsky) přemýšlet, a mluvit, už je vedle a mistři volají *Už je pozdě! Už myslíš!*

Na výzvu 5. patriarchy napsal v 8. století n. l. jeho nejlepší student na zeď báseň, která měla prokázat jeho pochopení buddhistického

učení (a kvalifikaci na pozici opata kláštera). *Tělo mé je stromem bódhi, srdce jak čistého zrcadla rám, často je pilně otírám, aby naň nesedal špinavý prach.* Huj-neng, příští 6. patriarcha, tehdy ovšem jen nevzdělaný kuchařský pomocník, ale už „pochopil“, věděl, že to není dobře, a anonymně na zeď napsal jinou verzi: *Tak jako bódhi nemá kmen, zrcadlo mysli nemá rám, povahou Buddha je věčně čist, kdeže je místo, na němž prach?*

Prognosticky příznačný je ovšem i další vývoj tehdejší situace: stávající patriarcha tajně v noci předal nevzdělanému pomocníkovi svou róbu a misku, tedy povolení učit a převzít jeho funkci, a ten na jeho doporučení odešel z kláštera do svého rodného kraje, a ještě roky své pochopení a určení tajil. Bylo totiž jasné, že *vzdělání* a zkušenosti mniši v klášteře by nikdy nedovolili, aby jim velel nevzdělanec. Podobně je i možnost, že by současní profesori buddhismu zvolili děkanem fakulty člověka bez titulu a diplomové práce (se spoustou odkazů, poznámek pod čarou, komentářů a hlavně citací) nepředstavitelná a nemožná.

V tomto smyslu celé generace buddhologů a opisovačů sůter pilně a vědecky otírají prach z rámu zrcadla, tedy dharmy (v pravém významu tedy jak učení používat a zvládnout v praktickém životě a v mysli i slovem, ale neulpívat na nich a jejich asociacích). Diskutují o tom, jestli má oddaný Buddhův stoupenec, který opsal stovky sůter nebo postavil stovky stúp, nějaké zásluhy. *Pradžňápáramity nás*, teoreticky tedy ví i český překladatel, *slovy „množství zásluh není množstvím zásluh“ vyzývají, abychom se přestali připoutávat k věcem a nahlíželi je pouze z hlediska jejich praktičnosti v běžném životě.*

Což je přesně ono základní poslání i dobře míněných a poctivě přeložených (leč z hlediska dosažení osvícení zbytečných) sůter: jen *pramálo odborníků* ale dokáže pracovat se slovy (textů sůter), ale neušpinit se jimi: zároveň si být vědom pastí v nich samotných číhajících, anebo se jim dokázat dokonce i vyhnout. Proto jsem i

já použil český překlad *Diamantové sútry* s komentářem, a téměř tisíc slov, abych před slovy na Cestě (a hlavně nebezpečím připoutání k nim) varoval.

Pět centimetrů

Poslední měsíce si užívám ještě víc, než roky předtím. Protože to umím. Téměř za každých okolností. Když nemůžu spát, ťukám do klávesnice: většinou mám témata připravená, a první verze jde jako po másle. Pak se k blogu několikrát vracím a cizeluji, vyplávám, a když mne třeba uprostřed noci něco napadne, doplňuji. Blog je pak téměř dokonalý (poslední malé opravy vidím a opravuji až když je hned po půlnoci zveřejněn), a já mohu ráno jít pro pečivo a noviny zase ve stavu jakoby pět centimetrů nad zemí. Kdysi se totiž ptal jeden mnich, jaký je rozdíl mezi laikem a osvíceným člověkem, učitel mu odpověděl: žádný, až na to, že osvícený chodí a funguje tak pět centimetrů nad zemí.

Přes den mám vždy jen jednu věc k zařízení, nikam proto nespěchám, užívám si věcí a jevů a lidí kolem, a jakmile vyjdu z domu ven, ať je to po šesté ráno, nebo odpoledne, jdu pomalu, pět centimetrů nad zemí. Jednou týdně chodím k veganům do obchodního centra a sociologicky vychutnávám vzorek současného lidstva. Jednou dvakrát týdně se setkávám se studenty, a z jejich myslí a životů a jaksi ze vzduchu padají nazrálá témata, která probíráme z různých rovin. Po dvou hodinách mají uši červené vzrušením, a i já se z lavičky v parku vracím domů zase pět centimetrů nad zemí.

Občas si pustím nějakou vychutnávku na youtube: nedávno jsem si třeba užil více jak tři čtvrtě hodinový koncert indické meditační hudby (dhrupad) na nejduchovnější nástroj indické klasické hudby, rudra (rozuměj: basovou) vínu. A protože jsem už

před třiceti lety v Praze hostil jiného virtuóza na tento nástroj a měl možnost se ho vyptávat, teď po letech vlastního zklidnění jsem si ještě více vychutnával jak pomalý vývoj rágy, tak občasné doladování strun, a virtuózní (celoživotním každodenním cvičením natrénovanou) samozřejmou dokonalost hry. Nevadilo mi, protože to nevadí indickým hráčům, občasné zakašláni nějaké nachlazené Holanďanky (byl to záznam koncertu z roku 2003 z Amsterdamu). Jak on, ani já se nenechal ničím vyrušit z postupného ladění těla a myslí pomocí postupně vyladěného těla a myslí hráče, a jeho nástroje a hudby. A nevadilo mi ani, že v Indii by to trvalo tak tři hodiny, a většinou by se hrálo velmi, velmi pomalu (tady pro Evropany trval alap, úvodní meditativní část, jen půl hodiny), a jako ústupek západanům (z hlediska indické klasické hudby zatím stále jen hudebním barbarům) přidal Ali Khan i půlhodinovou rytmickou část s jihoindickým bubnem pakavadžem (a vychutnával jsem si dialog hráčů). Celou tu dobu jsem seděl jakoby pět centimetrů nad židlí.

Nedávno jsem zveřejnil řadu megablogů, s možností klikat na další blogy, v nichž jsou další možnosti hypertextového prokliknutí na jiné blogy. A vůbec mi nevadí, že je to časově náročné a klikají jen výjimečně pokročilí čtenáři (jednou jsem si to sám změřil, a potřeboval jsem na přečtení s patřičným proklikáním do dalších rovin dalších blogů téměř tři hodiny času). Vždy když se mi takový mega blog povede (a ten na dystopicky ženské téma, o téměř zmizelém respektu mezi ženami a muži, se mi povedl až tak, že jsem jej, protože jsem v něm na prokliknutí použil celou řadu megablogů, pojmenoval *metamegablog*.) tak celé hodiny poté chodím po své cele a světě kolem domu a Arbesova náměstí jakoby pět centimetrů nad zemí

Když už totiž víme, že mozek a mysl (a její *turbo*, pozitivní myšlení) se dají trénovat jako každý sval, a že při patřičně intenzivním a vytrvalém tréninku stačí na trvalou změnu neuronové sítě tři měsíce, pak je rozdíl mezi obvyklým člověkem

a tím osvětleným jen oněch pět centimetrů... Záměrně až v poslední větě blogu o *Sútře jinak* jsem jako chuťovku nabídl možnost kliknout na blog o čtyřech pravdách (jako odměnu jen těm nejvytrvalejším a nejpokročilejším). A tak protože jsem z té existence pět centimetrů nad zemí velmi příjemně rozvibrován, vybírám i teď to podstatné znovu, a nabízím i všem dnes pozorným šanci a privilegium číst, a potom být pět centimetrů nad zemí:

Existuje štěstí, zdraví a pohoda. Existují podmínky štěstí, zdraví a pohody. Existuje možnost dosažení štěstí, zdraví a pohody. Existují metody dosažení štěstí, zdraví a pohody.

Jaká je současná pravda o štěstí, zdraví a pohodě? Zrození může být orgasmické a plné štěstí, nemoc ve svých počátcích může být jen špatná písnička (kterou bude možno „doladit“ pouhou *pravou* melodií), smrt bude nádherným společenským a rodinným rituálem na konci života „po *probuzení*) pět centimetrů nad zemí (a toho nešťastnějšího období života každého člověka, tedy důchodu), bolest bude vítaná zkušenost na cestě k prohlubování umění být šťastný (a i tady u nás zdravě porozený a vychovaný člověk prostě nebude toužit po tom, co nepotřebuje, a tak nebude ani zklamán, když toho ihned nedosáhne).

Dělání

Když jsem v zamyšlení o šesti mladých ženách několikrát negativně použil slovo vzdělání, chtěl jsem na konci provokativně zmínit, že nemám nic proti vzdělání klasickému, ještě za mne uznávaného gymnaziálního (jaksi všestranného) typu, ale že mi spíše vadí ono mužsky pokroucené univerzální nalévání nesouvislých a v praktickém životě neuplatnitelných informací do hlav hochů, ale hlavně dívek. Současné univerzitní vzdělání

(původní záměr ještě středověkých učitelů, nejen Ámose, býval totiž realizován nikoliv hromadně, v přeplněných aulách českých vysokých škol, ale podobně jako ve starém Řecku jen v malé skupince studentů kolem jednoho moudrého a k různostem povah intuitivně tolerantního učitele), a nejen matematika, statistika, ale i právní a jiné sociologické, a odvozeně k tomu genderové vědy, podle mne poškozují feminitu (ženskost).

Už jsem kdysi (i v oblasti traumatických porodů, nebo psychických a jiných pubertálních nebo vývojových potíží) několikrát zmiňoval, že nic není ztraceno, že téměř vše se dá nějak vylepšit, nahradit, opravit (pravda, vždy vzpomenu jak kdysi Hrabal použil větu z tehdejší socialistické čistírny: *Některé skvrny nelze vyčistit bez porušení podstaty látky*). A popisoval jsem nejen současně zmateným mužům, ale především jen teoreticky vzdělaným a sečtělým adeptkám na různé ty rádoby keltské či pohanské bohyně (plodnosti nebo sexu), že je zdravé a prozíravě moudré mít kromě new age knih (a pozvánek na ženské a tantrické semináře) ještě nějaké to tělesné hobby: naučit se třeba poskytovat masáže, pečovat o zahrádku... Viděl jsem totiž nejchytřejší a nejkrásnější ženy mé a další generace, jak afektovaně *ulítávají* na (ne vlastním přičiněním nabyté) posametové svobodě.

Většina potíží současných vzdělaných žen totiž pramení spíše z luxusu: nikdy se u nás ženy neměly tak dobře, myšleno materiálně a (až na výjimky) zdravotně, jako se mají posledních dvacet let. Kdyby se narodily v Afgánistánu, Sýrii nebo mezi Tuaregy, nebo kdyby se musely postarat o pět šest dětí jako jejich prababičky, naprostá většina myšlenek na emancipaci (která ve svých rychlokvašených variacích české ženy dlouhodobě spíše poškozuje, než osvobozuje) by je ani nenapadla. Už před téměř padesáti lety jsem obdivoval hrdost a kuchařskou a ruční dovednost, ale i psychickou vyrovnanost babičky mé první ženy, která se coby původně venkovské děvče ze Šumavy ve Vídni

vyučila hospodyni (její diplom byl právě tak krásný a společensky uznávaný, jako diplom učitele nebo úředníka pod penzí).

Naznačuji, že namísto nepraktického a kariérního vzdělání by nejen ženám samotným, ale i jejich dětem a manželům, a celé společnosti, pomohlo daleko víc nějaké to zvládnuté tělesné *dělání*. Použiji floskuli našich politiků: dovedu si představit, jak by dnes tak nesnesitelně snadno se rozpadajícím rodinám pomohlo nějaké to typicky ženské, pravidelné *dělání*... od (i v porodnictví) tak chybějícího pletení, háčkování (zaplatřpánbůh za současnou módu barevných gumiček), až po levnou *léčbu* neplodnosti či společenskou renesanci laskavých a pochvalami vychovávajících učitelek (vyrostlých a *vz-dělaných* například v lesních mateřských školkách)...

Jeden student, právě proto že cvičival a učil tai-či, a překládal z angličtiny (knihu svého čínského mistra), v poslední době vyhledává v mých blozích jak mnohovýznamné věty (a dělá z nich úderná haiku), tak dokonce i slova etymologicky naznačující i jiné než povrchní roviny významů (typu *in-formuje*, *po-chopit*, *vz-dělání*, anebo tvrzení, např. že *Bůh je sloveso*). Za poslední rok satsangů udělal veliký pokrok jak v pozitivním myšlení, tak právě v umění číst i mezi řádky a být otevřen i ne tak běžným výkladům již zprofanovaných slov. Zatím ho ale ještě musím vyzývat, aby si vždy, když se v AHA! okamžiku pochopení rozzáří, dal pašáka. Zcela jistě přijde i doba, kdy si začne dávat – *dělat* – pašáka sám od sebe.

Protože tahle ručně vykonaná pochvala sebe sama (dvojí nejraději mužsky hlasitě protože rázné poplácání rukou po vlastním rameni) je také zvláště dnes tak potřebné *dělání*... Pokud si totiž člověk v duchu jen pomyslí, *to se mi povedlo*, je to je jen virtuální *softwarový* akt, který fyzicky, v *hardwaru*, pranic nezmění. Tělo si ale přece jen pamatuje hlouběji (o čemž snad budou moci v budoucnu vyprávět vrcholové a dnes i různí ti adrenalinové

sportovci a amatérští maratónci, a také proto jsem tak rád a často učil třeba zpívat mantry: i pohyby hlasivek (a bránice a břišních svalů při dýchání) jsou takovým mysl uzemňujícím *děláním*. ... Proto to bývávalo s Čechy i za horších dob lepší: dokud děti hodinu denně ve škole, a jejich rodiče každou neděli v kostele, zpívaly(i). Proto se Židé i Arabové při modlení i učení kývají dopředu a dozadu.

Ostatně není náhoda, že v klášterech (a dnes v zenových a jiných moderních centrech) bylo každodenní *dělání* (práce na zahrádce, v kuchyni, úklid, šití a oprava oděvů a sandálů atd.) odjakživa rovnocennou (protože jaksi harmonizačně sebezáchovnou) součástí duševního *vz-dělání*. Aby mniši nezpyšněli (jak se to stává a stávalo ve všech úspěšných a hromadných náboženstvích) a ženy *nezblbly* (rozuměj: nepomužštily si myšlení vší tou tzv. emancipací). A nebyla náhoda, že jsem i na svých seminářích (kromě meditací, zpěvu manter, meditační chůze či dlouhých vycházek do skal s dalším povídáním v přírodě) ordinoval denně hodinku meditační práce v kuchyni, při úklidu nebo na zahrádce, a každé ráno postupně zvládnutých až 108 poklon.

Vizionářsky navíc naznačuji, že *dělat* hmatatelně a třeba i hlasitě dobro a pochválit se pašákem (nejen virtuálně) je dobré, ale ještě lepší je umět si *u-dělat* pašáka vždy, i když se člověku nedaří (a je to třeba): možná si tak student na Cestě obnoví a naučí se používat to, čemu se odjakživa říká boddhi mind, buddhovství (a *samsára* se stane *nirvánou*).

Mezi svobodou a pravdou

Prahu navštívil francouzský filosof Alain Badiou (referuje Pavel Holubec). *V první přednášce stručně načrtl strukturu současného světa, kterou podle něj definují dva principiální rozpory: mezi tradicí a modernitou, a mezi kapitalismem a komunismem. V té druhé vyložil svůj pojem universálních pravd, možnost jejich vyjevení v jedinečných událostech a zásadní důležitost pojmu pravdy pro filosofii i pochopení současnosti.* Použiji několik vět citací (z článku nelze rozpoznat, jestli Badiouových nebo Holubcových), abych se pánům filosofům (a filosofujícím čtenářům) pokusil naznačit alternativu, případně další souvislosti.

Důsledkem přijetí života v pravdě je totiž odmítnutí konceptu svobody, respektive to, že od chvíle, kdy se v našem životě objeví událost-pravda, se naše individuální svoboda redukuje na možnost život v pravdě buď přijmout, anebo odmítnout, tvrdí současný filosof. Ale protože jsem čtyřicet let praktikujícím buddhistou, a třicet let čítávám články a studie převážně amerických neurovědceů o tom, jak nás podvědomě ovládají nevyřešené emoce a rozum klame, zenově nesouhlasím a pokusím se své námitky formulovat. Především je iluzí, že západní věda je přísně objektivní a tedy jediná relevantní. Dnes už totiž prokazatelně víme, jak mozek i západního vědce či filosofa nechce vidět, co se mu nehodí do koncepce, ba naopak, jak snadno si lze zamilovat své iluze a chyby.

Jakmile se takováto osobní pravda objeví, může změnit celý jeho život. Tato událost totiž otevírá možnost života v pravdě... Velice dobře to ilustruje situace ve filmu Matrix, kdy se Neo setká s Morfeem, a volba, kterou musí Neo učinit: vybrat si mezi životem v pravdě a životem ve lži, což je symbolizováno červenou a modrou pilulkou. Nelze přitom říci, že do doby, nežli se tato pravda objevila, žil Neo ve lži – on pouze pravdu svého života neznal. Ano, zní to a vypadá efektně a chytře, a je to pravda, ale sám film je přitom svou podstatou jedna z největších iluzí, ostatně

podobna samotnému myšlenkovému procesu lidí. Tedy iluze v iluzi.

Buddhistický pojem *ignorance* to ovšem odjakživa celkem přehledně řeší. Když totiž nevím, že nevím, přesto nebo právě proto (zvláště pokud jsem se přirozeně narodil a vyrostl v dlouholeté duchovní tradici, třeba donedávna indické) mohu spokojeně žít ve své (subjektivní) pravdě. Možná v jisté nevědomosti, ale tradice a duchovní vzory (a slavnosti a rituály) nabízejí šanci a možnosti každému. I u nás je pravdě-podobné, že téměř každý puberták intuitivně hledá svou pravdu.

V buddhistické tradici názorně a přehledně zobrazované *kolem samsáry* je ovšem na každém obrázku v pěti ze šesti říší (v pekle, v říši hladových duchů, kteří nikdy nemají dost, v říši zvířat, nebo lidí) někde namalován malinký, ale spolehlivý ukazatel (cesty ven): obrázek nějakého bódhisattvy nebo dokonce buddhy.

I český filosof výjimečně ví, že *někdo skutečnost existence pravd vepsal dokonce i do té nejhustší máji, i do toho nejvíce svazujícího a chytře propracovaného matrixu... Pravda je totiž bílý králíček a něco uvnitř vás ho bezpečně pozná. Králíček vám samozřejmě neřekne, kam vás vede. Neumí totiž mluvit. Je to pouze rozcestník. Jediné, co říká, je: následuj mě. A taková je povaha pravdy, říká pouze: následuj mě. Není to přitom příkaz, ale možnost: můžeš mě následovat. A této možnosti – onomu můžeš, ale nemusíš – říkáme svoboda.*

Až potud souhlasím. Pak ale filosof sklouzne zpět do západního stereotypu (následuje cestu verbálního filosofování) a tvrdí (o koláčích píše a hovoří, ale tím se rozhodně nenají): *Znamená to, že ve chvíli, kdy se pravda vašeho života objeví, tak se začínáte rozhodovat nejen o tom, zda ji budete následovat (zda budete této události věrný), ale zároveň se jedná o volbu mezi svobodným životem a životem v pravdě. Nelze totiž žít obojí. To jsou ale problémy navíc, pramenící z luxusu... v chudých nerozmazlených*

společnostech (jsou-li dnes ještě takové) dokáží lidé přijmout svůj osud bez reptání. Dobře porozeni a v dětství milováni, žijí (i podle západních sociologických výzkumů) daleko šťastněji než my rozmazlení západané. Protože svoboda chudých (domorodců) je také právě v přijetí společenského zařazení a umění (a nutnosti) žít teď a tady. Omezení je navíc saturováno disciplínou a všeobecným povědomím o věčných (karmických) pravdách.

Posledních třicet let čekám, kdy se nějaký západní či český filosof poučí z pokroku neurověd a přečte si, třeba jen pro srandu králíčkům, něco od nějakého zenového mistra, nebo alespoň Stanislava Grofa (snad lze jmenovat jen Zdeňka Neubauera a brněnského filosofa Josefa Šmajse). Západní filosofie (při vší úctě k jejím velikanům) ale stále odmítá připustit, že by dělala nějakou zásadní chybu, a případně se dokonce pokusila vylepšit nástroj, který ke své práci používá: prakticky si vyzkoušet co to je skutečná (neuronová propojení vylepšující a mozkovou práci zefektivňující) meditace. Jakoby stále, i ve věku chytrých telefonů, používala morseovku (a nedošlo jí, že i zde je médium poselstvím, tedy že výsledek je zkreslen způsobem komunikace).

Mimochodem, a teď se dopustím (nes)mírné generalizace, zatím se ovšem podobá současné konzumní a zábavné společnosti, která ne a ne dospět: raději zůstává v zastydlé pubertě. I někdejší (nepoučenou veřejností ovšem uznávané) pokusy např. Zbyňka Fišera ponořit se do východních filosofii byly psány zcela v duchu *filosofické* (a celoživotně verbálně trénované), nikoliv v něčem daleko praktičtějším usazené buddhistické nebo taoistické pravdy. To v USA již roste nová generace přirozeněji (a přírodněji) uvažujících, ale zároveň meditujících myslitelů (a dokonce i ekonomů).

Život v pravdě totiž implikuje i život v souladu s touto pravdou. A to znamená omezení vaší osobní svobody, tvrdí filosoficky (rozuměj: logicky) filosof, aniž vzal v potaz tolik tisíciletí a tolika

životními osudy prověřený koncept možnosti přerušení kola samsáry, řečeno západně, dosažení osvícení: jakýsi dokonalý upgrade mysli (umožněný dlouhodobým tréninkem v rámci toho, čemu dnes neurovědci říkají neuroplasticita, viz i konference východních i západních psychologů organizované dalajlamou). Rozcestník nerozcestník, zde se cesty západního myšlení slovy (a jeho tvrdošíjného zůstávání v *iluzi* objektivity a *vědy*), a buddhistické metody probuzení (z máji, iluze nebo matrixu myšlení) cele rozcházejí. A dokud nedoroste nová generace výzkumníků mozku, mysli a vědomí, která bude zároveň prakticky medítovat (a trénovat mysl docela jinak), vzájemné pochopení či inspiraci nečekejme.

*Jakmile se objeví pravda, tak svobodný život, který jste do té doby mohli vést, a jehož smyslem (pravdou) bylo hledání pravdy, už nemůže pokračovat tak jako dřív... (velí západní pochybovačná a prakticky neustále negativně uvažující mysl filosofa). Lidská mysl je totiž pochybovačná. Oprávněně (rozuměj: z hlediska západního myšlení) se ptá: je tohle opravdu ta pravda mého života? Nenamlouvám si to pouze? Vyplývá možná z filosofovy vlastní praxe, ale určitě i z tisíců knih ostatních filosofů všech dob, a tak profesionálně a natrénovaně (jeho mozek je právě v pochybách posilovaný studiem a negativním uvažováním) spekuluje a hromadí pochybnosti. Nikdy mu nedojde (v tomto ohledu pochyby nepřipustí), že stále dělá tutéž základní chybu: pracuje s nástrojem, který jej klame (viz *kognitivní disonance* a další dnes objevené a evolučně dané programy mozku, který je evolučně nastaven na šetření energií, a proto to, co se člověk emočně nehodí, prostě vzápětí automaticky maže: aniž to člověk sám registruje, použije imaginární klávesu *delete*). Co (jeho mozek) nechce vidět, ani ten nejchytřejší (filosof) prostě nevidí. Viz i má prezentace *Jak jsme zmateni rozumem...**

Filosofové (a mudrci a respektovaní učitelé) starého Řecka a mnohých jiných starověkých kultur totiž filosofovali, ale zároveň

(pomocí tehdejších již tisíce let provozovaných rituálů) nejméně jednou ročně týden dva prakticky čistili a defragmentovali *harddisky* a emoční databáze svých mozků (v případě starých Řeků pobytem v Eleuzině, a takový Pythagoras *léčil* sebe a své studenty hlasem). My dnes studujeme jen jednu malou část jejich znalostí, protože veškeré informace o starořeckých filosofech máme nadvakrát (z řečtiny a pak arabštiny) přeloženy, ovšem jako obvykle špatně a kulturně nepochopeně.

I západní filosof ale už tuší, že tzv. vědecky a objektivně filosofovat nelze: *Pravda vlastního života totiž nemusí být „logická“, může být těžké ji „odůvodnit“, ale přesto můžete uvnitř cítit, že „je to ona“.* *A je to tento tichý vnitřní hlas, na který jediné se můžete spolehnout...* Ale filosofuje dále, protože to vystudoval, a přitom nevidí, že každý mladý člověk kolem jednadvacátého roku svého věku prochází fází konečné specializace, strukturalizace mozku, které říkám pracovní duchovní puberta.

Přihřeji si svou umanutou polívčičku: v tomto ohledu jsou dívky v pubertě a těhotné ženy a rodičky evolučně vybavenější, a jejich (v pubertě, v těhotenství a v šestinedělí) překotně se dále rozvíjející mozky jsou pak jaksi připravenější na intuitivní (přírodní, tedy přirozené) rytmy těla i přírody a planety. Selským (rozuměj: mateřským) rozumem (rozuměj: intuicí) takto vybavené jsou navzdory změnám paradigmatů životaschopnější. Mají k praktické duchovnosti (také díky daleko většímu propojení mozkových hemisfér) blíže než mudrující muži. Tedy, měly by, pokud by se tak nesnažily emancipovat (rozuměj: soupeřit s muži jejich zbraněmi). Stačí si uvědomit (a nemíním to negativně, naopak, spíše obdivně), že žena dokáže porodit i v bezvědomí, nebo že právě při porodu platí, že čím méně *vzdělání*, tím snadnější porod.

Vaše mysl je pouze částí vaší bytosti – je pozorovatelem a rádcem. Rozhodnutí mezi svobodou a pravdou proto musí učinit celá vaše

bytost – a zamilovat se do své pravdy. Zamilovat se totiž znamená přijmout, cele a beze zbytku, včetně zářivých i temných stránek i včetně toho, co se dosud neobjevilo, tvrdí dále filosof. Ano, ale je tu stále ona mája, iluze objektivitvity tzv. vědeckého, přitom ale emočně velmi ušpiněného a špinícího západního verbálního myšlení špatně porozených odborníků. Západní mysl (filosofa či vědce) si odmítá přiznat, že vědecky toho, co se týká zázraku života a vědomí, zrovna moc nevysvětlí, a s klapkami tzv. objektivitvity na očích (a nutností citovat a prát se o granty) si jezdí své vědecké či filosofické závody. Dominuje tzv. kritické myšlení, a naprosto chybí trénované pozitivní myšlení.

Život v pravdě je totiž cesta. A i když se rozhodnete jí kráčet a svoji činností tvořit, vždy z této cesty můžete sejít... konstatuje správně, protože vlastní životní zkušeností poučený filosof. Zamlčuje ale sobě i svým čtenářům, že tu již 2600 let existuje prakticky vyzkoušená a všechno filosofování o pravdě překračující teorie možnosti probuzení (z iluzí vytvářených samou podstatou činnosti lidského mozku), tedy Cesta probuzení (objevu a využití praktické duchovnosti jako formy upgrade-ování myšlení).

*Napětí mezi svobodou a pravdou je tím, co ze života v pravdě dělá román, jehož jste autorem i hlavní postavou. A jedině díky událostem a jejich interpretaci, a díky napětí mezi vaší svobodou a pravdou, existujete jako subjekt. Ano, ale každý román a každý film (i ten který se jmenuje *Matrix*) je jednou velkou iluzí v rámci ostatních iluzí. Jak věděl už Buddha, každý (nepoškozeně porozený) člověk je přitom (potenciálně) vrozeně dokonalý, a tedy schopen realizovat své potenciály... i žít v pravdě a zároveň mít svobodou vůli (a nakonec i zkušenost a tím i možnost utvářet vlastní osud).*

Negativně to připomínají i ony tak *dobře* přeložené knihy klasiků zenového buddhismu, až se v překladu (a v následných

komentářích komentářů) ztratil původní smysl a objev možnosti Cesty a vrozeného předpokladu probuzení a realizaci potenciálů.

Přijetí života v pravdě tak znamená, že přestáváte být pouhým hercem v roli, kterou režíruje někdo jiný, dovozuje přitom správně i když ve svém jantarovém matrixu ztuhlý filosof, a jaksi nevědomky na sebe prozrazuje i svůj fatální a největší životní omyl: zaměňuje jabko (emocemi zkresleného) filosofování za hrušku možnosti objevit pravdu (o iluzích neustále vyráběných vlastním mozkiem). Instinktivně by rád přestal oscilovat mezi svobodou a pravdou, a tak o tom tak intenzivně filosofuje, až prostě nevidí co leží přímo před ním na Cestě. Tvrdím spolu s celou řadou dalších (zenových a duchovních učitelů) všech věků, ale i současnosti, že (po osvětlení) lze žít zároveň v pravdě a svobodně.

P. S.: Filosofům se omlouvám za generalizace: nechť mé úvahy neberou osobně. Základní (překladatelské) chyby (pramenící i z hlubokých kulturních nedorozumění) dělají všichni Západ'ané, včetně těch Čechů, kteří se celoživotně zabývají jógou nebo jinými dálněvýchodními disciplínami a metodami: marně se např. roky snažím napravit neustále opakovanou (v překladu, převodu ztracenou) chybu v umístění tzv. hary, třetí čakry.

Proč se snažit

Po delší době mi přišla v zásadě správně směřující (a jen zdánlivě nesmyslná) otázka pokročilého studenta: *Proč by se člověk měl snažit dostat z koloběhu zrození a smrti (tedy samsáry)?* Vím jak to myslí, a pokusím se naznačit některé možnosti a souvislosti. Když už totiž člověk během let nacvičí pozitivní myšlení, a naučí se navíc nepokládat na začátku otázek slovo proč (ale spíše jak), a pak si vychutnávat i okamžiky, kdy se nedaří (tedy chcete-li, utrpení), jeho život už vlastně není utrpením... a on už žije v tom, čemu staří Indové říkali *nirvána* (tedy co západané chápou jako konečné vysvobození z koloběhu životů). Už dávní buddhističtí učenci totiž tvrdili, že (jak se píše na stránce buddhismus.cz) *nirvána může znamenat nejvyšší stupeň zvaný buddhovství, ale může také naznačovat nižší stupeň bytí, ve kterém prostě není žádná strast.*

Zde tedy pro západní mysl leží příčina nejen terminologických, ale i významových (protože kulturně i zážitkově nesdělitelných) pochyb a zmatků. A může to (kvůli nepřeložitelným termínům) i naznačovat, že *řešení* není z tohoto světa... tedy ze světa hmoty. A také že veškerá náboženská ale i antropocentrická vysvětlování jsou jen spekulativní pokusy zklidnit rozbouřené (protože ze strachu z neznáma vzniklé) emoce. Podobně to platí v rámci už od dávných dob vzývaného zákona oktávy (jakoby šlo o ladění, tedy spíše přepínání vln v rádiu – z dlouhých vln na střední, krátké, pak velmi krátké... atd.) A pro buddhistické a sůtrové laiky platí také Wittgensteinův výrok *O čem nemůžeme mluvit, o tom musíme mlčet*... Přesto se odjakživa moudří a intuitivové (a matematici, šamani, šašci a bajkaři) všech kultur snažili to nepopsatelné a nevyjádřitelné nějak popsat a vyjádřit – třeba hudbou, malbou, sochou, románem, nebo metaforou (a někteří tak, aniž to tušili, založili to či ono pozdější náboženství).

Pro mysl fungující v našem (hmotném a smyslovém) světě jsou to jen jakési *odborné* termíny, které pro běžný život v té které kultuře a době zdánlivě nemají praktický význam. Nejen student

buddhismu, ale o to víc ani běžný člověk se v paradoxních tvrzeních sůter (*forma je prázdnota, prázdnota je forma*) nevyzná. Navíc takto rozmlouvali mezi sebou a o tom, co denně probírali, profesionálové: mniši a duchovní učitelé, kteří ovšem kromě debatování také pilně cvičili těla... A po mnoha stech letech jejich debaty překládali překladatelé z jiných jazyků a oborů, a opisovali v terminologii zase až tak nehonění opisovači (jak by asi dopadl překlad návodu středověkého zednáře, který psal o loktech, a myslel tím délkovou míru, ale překládal to anatom a myslel skutečný loket?).

Jak logikou západního myšlení pochopit například tvrzení legendárního duchovního učitele, že *samsára je nirvána*? Sdělení toho, kdo dosáhne probuzení (slovy buddhistických učenců kdo pochopí pravdu o ne-já čili bezpodstatnosti všech existujících věcí), bude *nehmotné a nevyjádřitelné*... jaksi mezi světy (viz tibetské *bardo*), a *přeložitelné* jen nepřímo, třeba pomocí zmíněného principu oktávy (přepnutí vln, což pomocí ayahuasky dokázali a dokáží šamani: v transu halucinogenem vyvolaného změněného vědomí *vidí* genetický kód té které rostliny potřebné pro vyléčení té které nemoci).

Z hlediska historie to i v této oblasti byl zatím jen hlemýžďí *pokrok*: při letném pohledu na současný svět je přece jasné, že naprostá většina lidí (hlavně západanů), z nejrůznějších příčin, o kterých neustále píší, stále nemá důvod ale ani čas a prostor promýšlet takové abstrakce: musí se nějak (u)živit. Neustále jsou někde války, zbytečně umírají děti, a taky spousta nemocných (kterým by přitom pomohly na Západě velmi laciné léky). Přesto je velmi důležité, že jak kdysi, tak dnes někdo bádá (řeklo by se neprakticky) v oblasti, které se říká *základní výzkum*. Že stále víc lidí medituje a všelijak čistí své přijímače mysli (aby v budoucnu mohli připravit i přehrávač a vysílač). Že současná generace dětí už má (evolučně vypiplávaný) jiný mozek než my, připravenější

na práci se zatím neexistujícími algoritmy, dekodéry, softwary, šémy.

Zatímco kdysi byla většina utrpení rázu spíše fyzického, dnes (přes všechny překážky a ignorance toho, co je zjevné, i když to není hmotné) přibývá utrpení spíše virtuálního (emočního): pubertální slečna *trpí* při pohledu na mobil, který by chtěla (protože ho mají kamarádky), nespokojená emancipovaná rozvádějící se žena *trpí* při vědomí, že jí manžel nerozumí a dochází jí kredit. Politici *trpí* připoutáním k dobově pomíjivým významům slov (např. levice a pravice), meditující *trpí* tím, že ne a ne docílit osvícení. Právě tohle zbytečné *připoutání* totiž měl Buddha kdysi na mysli, když hovořil o utrpení.

Samsára v jiném smyslu znamená pouto. Nirvána znamená osvobození z tohoto pouta: pravé ustání (zánik strasti), třetí ze čtyř Buddhových ušlechtilých pravd, říká buddhistický slovník, a pokračuje: Příčinou samsáry je karma (nepřetržité války někde ve světě, traumata při moderních porodech) a nevědomost (tu ale dnešní rozmach médií pomalu ale jistě odstraňuje). Jestliže se kořeny nevědomosti pečlivě odstraní, jestliže skončí vytváření nové karmy, vyvolávající znovuzrození v cyklu samsáry, jestliže nebudou existovat žádné další formy nevědomosti, které by přižívovaly karmu přetrvávající z minulosti, pak ustane neustálé znovuzrozování trpící bytosti.

Příčemž i evoluční vývoj těla (viz současné adrenalinové sporty jako trénink nových činností a tedy nových mozkových struktur, viz myšlenka předchází formě) a především mysli je také program (ve stylu zdokonalovaných pokusů a vyměření omylů). Ptáci neví nic o ornitologii, ale to neznamená, že nedokáží (dáno evolucí) intuitivně létat (a vyvinuli se z dinosaurů). My většinově zatím nevíme nic o tom, co se stane v mysli po osvícení (zvláště pokud to pak bude v několika generačním očištném procesu rození dalších generací buddhů), ale to neznamená, že se někteří z nás

(duchovních hudebníků) nedokázali a nedokáží, díky zvládnutí principu oktávy, probudit k intuitivně v nás zakódovanému buddhovství.

Zatímco my chápeme nirvánu jako konec a zánik všeho, klášterně a celoživotně trénovaní buddhisté věděli, že člověk v nirváně, buddha, *nikdy nepřestane existovat. Vždy existoval i v těle se smrtelným pozůstatkem, v těle zrozeném následkem předchozí karmy a nevědomosti. Když však bytost zastaví své znovuzrozdání* (zastaví znečišťování, nebo jinak, přestane pokračovat ve vadné práci), *osvobodí se od samsáry a dosáhne nirvány: má nadále vědomí a duchovní tělo osvobozené od nevědomosti.* Vesmír je možná spíše hologram: každý jeho kousek, prvek, obsahuje informaci zároveň o celku. I my jsme děti hvězd, složeni z prvků, které v nich kdysi vznikly. *Toto je význam pravého ustání (zániku strasti)*, víme již nejméně 2 600 let.

Tento vývoj ke stále větší dokonalosti, efektivitě (mozku, mysli), tohle naplňování evolučního vývoje (zatímco rorýs, varan, tygr a kocour už asi ve svém prostředí dokonalosti dosáhli, člověk má ještě značné rezervy) je naším ničím a nikým nezrušitelným zadáním: tak jako semínko ředkvičky, i člověk má (připomínám i úvahy Theilarda de Chardina) evolučně naprogramováno, že v rámci patřičných podmínek *vyroste* a pokusí se předat geny další a další, stále připravenější generaci... Informace (a vědomí) jsou ale nehmotné, a dávní duchovní učitelé už věděli, co my víme jen několik dekád, že totiž i hmota (forma, a dnes i vesmír) je jen jakási prázdnota (potenciálně schopna stvořit vesmíry). Která ale při jistých stavech vyzařuje (září). Dotkli se dávní buddhové (a duchovní mistři) intuitivně znalostí, ke kterým znovu začínáme směřovat? Jsme zatím popleteni rozumem, a jeho prizma nám brání (tak jako jsme do objevu mikroskopu netušili, co všechno žije a hýbe se v kapce vody) vidět a slyšet (proto potřebujeme osvícení a probuzení).

Teprve když je žák připraven, přijde učitel. Teprve až se (za dalších pár stovek let vývoje) naučíme pomocí stále sofistikovanější (protože vyčištěnější) mysli (a technologií jejího čištění) pokládat stále správnější otázky... a proto se nemůžeme, i když se o to pilně (z ignorance, nebo ze zmatení rozumem, a poškození) snažíme, přestat se snažit. Zrovna tak pravděpodobná, jako je křesťanské nebe (či ráj) a buddhistická nirvána a buddhovství, je totiž možnost, že bez nějakého *překladatele* (ze světa vibrací a světla do světa atomů, hmoty a forem) ani nirvánu, ani kvantové přeskoky (a způsob jak jsou informace zapsány v kvarcích), ani vesmír a hmotu (jako prázdnotu) nikdy nepochopíme.

Nejen samotné uskutečnění nirvány, ale i její teoretické pochopení (totiž) předpokládá nevyhnutelně úplné (rozuměj: nejen teoretické) pochopení... Jinak si člověk vytvoří o nirváně (a nebi a ráji a posmrtném životě) zavádějící představu na základě svých materialistických či metafyzických sklonů. Chápe ji pak (ignorantsky a tedy zcela myslně) buď jako zničení ega, nebo jako stav věčné existence, do něhož ego vstupuje nebo s ním splývá.

Odpověď na otázku *Proč by se člověk měl snažit dostat z koloběhu zrození a smrti (tedy samsáry)?* by mohla vypadat takto: protože nemůžeme jinak. Nějaký evolučně do nás vložený kód stále funguje a my se stále vyvíjíme, aniž zatím tušíme konečný účel. Tak jako štěně kouše bačkory, protože se připravuje na život dospělého psa, který dokáže zpracovat kosti, i my jsme ještě jako pubertální a neustále se vyvíjející děti, a nevědomě ale nezastavitelně se připravujeme na způsob, jak (in)formovat svá těla a potom i mysli, že život může být i nehmotná informace. Život ve hmotě je utrpení, ale i zázrak, a dá se z onoho koloběhu utrpení dostat ven, zjistil Buddha a postupně zjišťujeme i my. Jak bude vypadat život ve vibraci mimo čas a prostor? Dávný taoista prohlásil: *Co je pro housenku smrt, je pro motýla zrod nového*

života... Doplním tak odpověď: housenka, tak jako člověk, se nemůže netransformovat...

P. S. Tazatel byla žena (a nepřímou tak potvrdila má slova o tom, že ženy, pokud si nenechají zamlžit intuici muži a jejich slovy, osvícení nepotřebují). A po přečtení první verze tohoto blogu přiznala: *Ano, má původní otázka byla zmatená...*

Neviditelné změny (paradigmat)

Hned několik autorů a zpovídaných intelektuálů nedávno psalo a hovořilo o současnosti z hlediska odvěkého protikladu slova (vědy) a mýtu (intuice, umění). Jaksi mimoběžně, ale přesto k tématu, se vyvinul i satsangový rozhovor na lavičce na Arbesově náměstí, a tak jsem požádal o zápis jisté teze, její zaslání e-mailem, a teď mohu citovat a pokračovat. Chci naznačit, že (kromě kulturistů) sami na sobě ani po delší době praxe zvláště charakterové či emoční změny nevidíme, a podobně jsme slepí i ke změnám celospolečenským (kromě různých převratů).

Nedávno jsem zachytil postesknutí jednoho ajťáka, který vyvíjí aplikace pro chytré telefony, že před dvěma lety se ještě dalo něco vymyslet a vydělat pár milionů, dnes je ale programátorů a aplikací tolik, že i ti (a ty) nejlepší autorovi vydělají tak pětistovku za měsíc. Odtud je jen krůček k úvaze, že i čas stárnutí stále zvyšuje rychlost, a zatímco má generace si ještě mohla vychutnat stárnutí v období mnoha let (já si před třemi lety koupil jednu z prvních verzí i-padu, abych si vychutnal jak to taky může fungovat... pamatuji doby, kdy některé nejnovější verze Windows tzv. padaly, a člověk přišel o celý článek nebo kus knihy, a zvuk hvízdajících modemů a předražené „služby“ monopolní společnosti), ti současní (a jejich aplikace) morálně (softwarově) zestárnou za půl roku: jak rychle asi budou stárnout za dvacet let?

Ví to i Ivan Havel: *Každým rokem, ne-li každým týdnem, se na trhu objevují novější verze hardwaru i softwaru. Inovují se operační systémy, vznikají nové aplikace a chytrější programy... A zase je v nevýhodě starší generace, protože ji to nutí zapomenout, co se už naučila, a učit se stále něco nového. Ti mladší to mají lehčí.*

Kulturně a počítačově se nám vývoj už poněkud vymyká z kloubů: ale zatímco z hlediska nejbližší budoucnosti jsem reálný (protože relativně dobře informovaný) pesimista, z hlediska budoucnosti lidstva jsem optimista, protože lidský mozek má obrovské potenciály, a současné děti jaksi automaticky, téměř s mateřským mlékem (podmínkou je ale netraumatický a rutinně nemedikalizovaný porod), přejdou svými evolucionárními mozky na jinou úroveň (aniž by ji musely v zastaralých školách studovat). A tak naznačuji, že změna paradigmatu klidně může přijít v tak nečekaných souvislostech, že mi staří vůbec nepochopíme, že se něco změnilo a ti mladí, kteří už to tak automaticky budou mít, si toho ani nevšimnou, protože to pro ně bude naprosto samozřejmé.

*V druhém roce od mayského konce kalendáře se zdá, že namísto ohlašované duchovní změny je svět stále více zoufalý a hrůzný. Můžeme to sledovat na Ukrajině, v Gaze či na území Islámského státu, napsal nedávno Ivan Štampach. Tak trochu nesouhlasím: co když jsou právě tyhle symptomy postupně probíhajících změn, a naléhavé připomenutí mého sloganu: *Ještě není tak zle, aby mohlo začít být lépe!*? Jinými slovy, to, že na rozdíl od religionistových obav, že mýtická změna (času, paradigmatu), kterou zvláště bulvár očekával 21. 12. 2012 na konci mayského kalendářového období, nenastala, neznamená že se něco podstatného nemění: je pravděpodobné, že změna paradigmatu už probíhá, ale o level výš. My současníci na to ale nejsme připraveni: ani rozumově, mozkově, ani společensky.*

Pamatuji, jak mne před těmi lety různé novinářky telefonicky obtěžovaly žádostmi o dvouvěté vyjádření ke konci světa v roce 2012, a jiné redaktorky zase chtěly poslat e-mailem nějaký citát nějakého vědce. Nikdo ale nechtěl slyšet, co např. psal José Argueles (který mayský kalendář předtím představil západnímu světu) již v roce 1987: „*Nebude-li se naše společnost vyvíjet správným směrem, bude to proto, že se lidská rasa nedokázala vrátit k přírodním a přirozeným rytmům. Pak budeme pokračovat v devastaci biosféry a dočkáme se destrukce celé civilizace. Jestliže se ale stále více lidí zapojí do obnovy přirozených rytmů a cyklů, pak asi v čase okolo roku 2012 začijeme začátek nové kvality lidské kultury na Zemi, včetně využití nejmodernějších technologií. Bude to ale něco radikálně jiného než současná materialistická věda, která převládá dnes.*“

Copak si lidé, žijící v době Michelangela nebo Leonarda (včetně jich samotných) uvědomovali, že žijí v době osvícenství? Copak si pubertální Bill Gates v garáži uvědomoval, že pomáhá spouštět jednu z největších revolucí naší doby? Ivan Havel na to má podobný názor: *(Boom počítačových technologií) by se dal přirovnat ke vzniku knihtisku, což byla podobně převratná událost. Knihotisk umožnil nový, rychlý, a především hromadný způsob předávání textů mnohem širšímu okruhu zájemců než dříve. V tom je podobný nástup počítačů, ten však je mnohem revolučnější... Z velkého časového odstupu se „revoluce“ způsobená knihtiskem jeví jako náhlý dějinný zvrát. Odehrávala se však podstatně pomaleji – než se důsledky knihtisku projevíly, uplynulo mnoho let, během nichž se vystříдалo několik generací. V té náhlosti vidím podstatný rozdíl.*

Copak si současníci Resslera neřukali na čelo, když jim vysvětloval, že loď by mohl pohánět šroub, a copak se tehdejší lékaři podobně nevysmívali doktoru Semmelweisovi, když jim doporučoval mýt si před operacemi ruce, aby předešli např. horečce omladnic? Copak vědec, který žije v bouři ve sklenici vody, vnímá, že vedle

sklenice je jiné počasí? Sociolog Berger citoval vtip: *Kdo je to sociolog? Člověk, který potřebuje grant ve výši milionu dolarů, aby našel vlastní cestu do nejbližšího nevěstince...*

Že pokrok a počítače (a porody) nesouvisí s duchovností či dokonce změnou paradigmatu? Ale souvisí, psal jsem o tom mnohokrát. Je to právě a jedině aplikovaná duchovní revoluce v hlavě toho kterého člověka, která zefektivní a pročistí jeho myšlení, naučí ho zvládat emoce a prohlédnout iluze...

A budiž toho nepřímým důkazem i vývoj Applů a zenové inspirace Stevea Jobse. Právě dnes chodí do škol života (tak jako se před lety dnešní ajťáci oficiálně učili na fakultě, ale skutečná škola života je cepovala na kolejích na Strahově) budoucí velikáni a autoři převratných aplikací, kteří svou intuici trénují nějakým tím novodobým adrenalinovým sportem (ve větru či na kolečkách), nebo z rodičovského pohledu nesmyslnou hrou (jak říkávala tetička Lennonovi: *Nech tu kytaru, Johnne, ta tě neuživí!*)...

Nejnovější objevy neurovědců o tom, že na jedné straně to je právě duchovnost (a duchovní metody), co velmi zefektivňuje práci lidského mozku, a na druhé straně že samotná inteligence, bez soucitu, vede k neblahým koncům, potvrzuje tušené: *Řada vědců přisuzuje mnohem větší význam exaktním vědám než člověku. Psychologie váhá. I ona by nejraději redukovala lidskou mysl na vibrace neuronů v mozku, ne-li přímo na chemické reakce*, ví i Ivan Havel. A stále častěji se objevují nostalgicky orientovaná přiznání, že věda, např. ekonomie, sociologie, ale i filosofie (a zvláště pak feminismus a gender studies), jako soudruzí z NDR, dělala a dělá chyby (a například nikdo na světě nepředpověděl pád komunismu po roce 1989). Neurovědecké objevy (např. kognitivní disonance) ale naznačují, že jádro pudla a (provozní a profesní) slepoty tkví v mechanismech, jakými

vnímáme a hodnotíme svět... který je, tak jako naše společnost, stále a nepředpověditelně složitější.

Tak znovu: Změna paradigmatu klidně může přijít (a asi zrovna i přichází) v tak nečekaných souvislostech, že mi ostatní nic postřehneme, a nevšimneme si, že se něco mění... a ti mladí, kteří už to tak automaticky budou mít, si toho zase ani nevšimnou, protože to pro ně bude naprosto samozřejmé.

Je to bezpečné?

Znám studenta, který léta docela úspěšně cvičí pozitivní myšlení, ale občas uklouzne: na internetu si např. hledá a najde jen ty články, které mu potvrdí jeho první, tedy negativní pohled. Nevyvracím mu to, co někdo napsal, ale namítnu: „No jo, ale tys do googlu zadal slovo problém. Zkus zadat slovo radost...“ Nebo „Máš tam samá Proč?, zkus tam dát Jak?“. V tomto smyslu jsou západáci celoživotně ve stále nebezpečné přechodové, až bych se odvážil říct *bardo* fázi: jsou na dobré cestě, ale pořád ještě jim mozek automaticky (protože nenatrénovali a nevyčistili *výhybku*) nepřehodí emoce a vnímání na vysněnou kolej radost, ale tak, jak to celý život dělal, vyhne myšlení do sobecké kritiky a negativního vymezování se a posuzování. Pokusím se naznačit, že obvyklá západní cesta k duchovnosti a dokonce k osvícení je sice delší, méně pohodlná, a navíc není bezpečná... ale s patřičným úsilím a varováním je možná.

Jsou-li tihle duchovní hledači a ostřílení meditóři navíc v krizi nebo v emočně vypjaté situaci, tak už je vždy pozdě: emoce (adrenalin) už zaplaví tělo. Každá myšlenka je pak adrenalinovaná, místo aby byla *zendorfinovaná*. Krabičkou poslední záchrany je totiž vůbec nedopustit, dokud ještě nemám emoce bezpečně a jistě zvládnuté, a dokud ještě nemám x-krát

ověřené, že můžu říct slovo problém (aniž bych spustil produkci adrenalinu, a ocitl se tak na koleji problém), automatické a vědomě nekontrolovatelné zaplavení těla adrenalinem.

Západanovi nedochází, že dokud není bezpečné s tím pracovat, tak je to vždycky NEbezpečné.

Zatím je pro běžného na Západě zrozeného, vychovaného a vzdělaného hledače duchovnosti, neřku-li osvícení, i po letech nácvičku pozitivního myšlení, spíše nebezpečné, když si jen tak zkusí něco negativního (v naději, že to už má zmáknuté).

Nenatrénuje to, ani když se bude pokoušet o jakékoliv zkratky: musí být zkratka celoživotně trpělivý a pravidelně trénující... myšlení je tak uzpůsobené, že si ani neuvědomí, že už je na tobogánu, a jakmile si to uvědomí, už je pozdě, už to nejde změnit, už prostě jede. Není to bezpečné!

Kdyby začátečníkovi někdy před těmi 60ti nebo 30ti lety nějaký guru nebo zenový mistr rovnou řekl *Tebe neberu, to je ztráta času. To chce tak dvě tři generace*, nepochopil by. Zvláště západan totiž musí postupovat opatrně a krok za krokem. Je to jako když se člověk učí chodit, číst a psát, anebo žonglovat. Co se mne a mého poslání týká, těch 34 let jsem znovu a znovu opakoval (a se začátečníky nacvičoval) ony zásadní první kroky, a také počítal s tím, že téměř nikdo si nevezme srdci má metaforická upozornění příhod a kóanů, a těch dopravních značek, které jsou v mých knihách a blozích vztyčeny... Začátečníci na Západě budou vždycky spěchat, jako když čtou detektivku, protože chtějí vědět, jak to dopadne. Uvědomit si nebezpečí základní motivace a zvolené formy je nepředatelná zkušenost, jako když se chystáš na pouť do Santiago de Compostella: nevíš nic, dokud tam nedojdeš – cesta byla a je důležitější než cíl.

Jakkoliv se může adeptovi duchovna zdát, že techniku jízdy v tobogánu zvládl... není to bezpečné, je to zase jen, jakkoliv se může aktér zaklínat pozitivní motivací, další trénink negativní

emoce. A každá buňka v těle má ihned na sobě receptor pro adrenalin. Všechny iluze o pokroku na Cestě (a klidně i vize svatých nebo gurua) jsou jen další figle ega. Člověk má chvíli pocit, že vyhrál, že už se nebojí. Ale protože mu ledacos neštymuje, znovu a znovu se ptá: „No, když je to všechno iluze, tak proč vlastně píšete“

Muselo a musí to už být varovně řečeno a napsáno: nikde není zaručeno, že pro zhýčkaného Západ'ana je duchovní cesta rovnější a *bezpečná*. Mnohé západní duchovní školy skončily a končí, protože na tohle nebyly připraveny, a právě do této iluzorní a až geniálně nenápadné pasti ega skočily... stejně jako mnozí dálněvýchodní duchovní učitelé skončili mezi hlubokými výstřihy západních studentek. I pilní leč spěchající intelektuálové usilovně trénují formu, ale to je jen leštění oné legendární střešní tašky na zrcadlo ve slavném kóanu. Figle ega jsou pestré a nebetyčně dokonalé.

Znal jsem mladé muže, kteří v 70. letech min. stol. jezdili na chatu k panu Tomášovi, a skončili po letech v pasti ega, protože sice pravidelně meditovali na pozitivní věci, ale celí nakřivo, shrbeně: dokonce si pak užili zářivou vizi nějakého gurua nebo pánaboha, a řekli si: *Á, už jsem osvícený*. Jenže to bylo makyho jako hrom!

Západ'an je v podobně ignorantské situaci jako neustále se rozčilující mladík z historky, jak mu tatínek jednou koupil kilo hřebíků a kladívko a řekl: „Vždycky, když se rozčílíš, tak jdi na zahradu, a zatluč jeden hřebík do latěk plotu. A každý večer mi budeš hlásit, kolik hřebíků jsi zatloukl.“ Syn první večer hlásil: „Dneska jsem zatloukl 10 hřebíků.“ Za 14 dní už jenom jeden, a za měsíc hlásil: „Dnes už jsem nezatloukl ani jeden hřebík“. Tatínek mu sebral kladivo, dal kleště, a řekl: „Od teďka, vždycky když budeš v situaci, kdy si vzpomeneš, že ještě před měsícem by jsi se rozčilil ale teď už jsi klidný, vezmi kleště a jeden hřebík vytáhni. A hlas mi večer kolik hřebíků jsi vytáhl.“ První den syn

vytáhl 8 hřebíků a za 14 dní jeden, a za měsíc hlásil, že už tam nezbyl ani jeden hřebík. Otec ho ale zavedl k plotu a ukázal: „No jo, ale všechny ty díry po těch hřebících tam zůstaly.“

Právě (už dávno nevnímané) díry na duši po špatném porodu, výchově trestem a celoživotním nedostatku uznání (navíc ve světě, který před dvěma tisíci lety jednoho osvíceného ukřižoval, a od té doby uctívá jeho utrpení na kříži) způsobují západanům ony handicap na duchovní cestě. Největší past západní cesty (všech emočních tobogánů, toho že si člověk myslí, že už to umí, že už to zvládl) je ovšem právě iluze, že je to už bezpečné... Potíž je v nepřipravenosti západáků na dokonalé pasti ega. Makyó (japonský termín, označující iluzorní konstrukt ega), a to znovu a znovu zdůrazňuji, je hned po možnosti osvícení největší objev hledačů duchovní cesty. Sám Buddha musel pod stromem Bódhi *porazit* démony (ve formě odalisek a boha smrti Máry)... a i to byla typická makyó.

Začátečnická otázka *A kdy a jak to poznám?* je předčasně nesmyslná, jak když se kluk ptá: Jak poznám, že jsem zamilovaný? Číst o zamilovanosti je dobré v rámci návodů na možná překvapení, číst o cestách hloupých Honzů, nebo cestách rytířů za svatým Grálem, je vzrušující (a je to pokračování mýtů, které už vyprávěl Homér, protože když mozek v představě prožívá, že hrdina je v temném lese a málem spadl do propasti, protože si nedal pozor na to či ono, tak vlastně trénuje, a když se octne v podobné životní situaci, tak už jeho mozek není tak poplašený a zmatený a dokáže lépe zareagovat). Evolucí daná reakce *útok nebo útek* je přitom životně důležitá. Nebezpečí pro západního nakřivo sedícího meditátora, nebo pro českého miliardáře buddhistu je v tom, že sice meditují nebo dělají charitu, ale z hlediska duchovní cesty (a karmických *zásluh*) je to zase jen slepá ulička, a zdání pokroku na Cestě je zase jen makyó.

Jak se v Africe loví krokodýli? To se nachystá past se špekem jako návnadou, ale vedle se po obou stranách půda namaže smůlou. Přijde krokodýl a řekne si: Jo, tůdle, to už znám a na špek vám neskočím, a skočí vedle a chytí se. Západní hledači duchovnosti a osvícení jsou (také kvůli traumatickým porodům a autoritativní výchově bez pochval) v roli krokodýla, a ochotně skáčí na špek důmyslnému egu (které je mistr iluzí, tedy makya).

Z tisíců západních hledačů dojde k cíli jen několik nejvytrvalejších a nejmotivovanějších. A je jedno, jestli u přísného gurma, nebo u laskavého mistra. Český jogín ví (právě tak jako jeho americký kolega, který vyměňuje jednu módní variantu jógy za jinou), že život je utrpení, tak to přece řekl Buddha...

Západní buddhisti berou teze o utrpení jako neoddělitelnou součást nauky, ale netuší, že to je jen forma, kterou Buddha musel zvolit, aby mu začátečníci rozuměli. Ne že by nebyli další pokročilí a varující, ne že by ti současní nedělali to nejlepší, ale doba na další krok ještě není zralá. Chce to trpělivě trénovat třeba pozitivní myšlení, přeprogramovat původní zadání: postoupit do další třídy. Metod je dost, včetně těch překvapivě efektivních zvukových a hlasových, tedy manter, mručení tibetských mnichů nebo např. jen pokřiku Kacu!

Duchovní cestu nelze ani individuálně, a už vůbec ne celospolečensky uspěchat: adept musí postupně sbírat zkušenosti, trénovat tělo a mysl, a vyhnout se slepým uličkám nebo úrazům třeba tím, že si často (pokud možno téměř automaticky) položí otázku: *Je to bezpečné?*

Všeliké kvaltování

Agenturní zpráva politology všech zemí asi nadchla, mne donutila sepsat nejspíš zase marné varování: na univerzitě v Cambridgi bude od příštího roku možné *studovat* materiály KGB. Uff. Copak babičky všech dob nevarovaly rčením: *Kdo kdá hnůj, nasmrádne?* Už vidím, jak se nějaký budoucí politik bude chlubit, že na vysoké škole vystudoval dějiny a praktiky KGB s červeným diplomem! A nemůžu nepřipomenout, že neuroplasticita, tedy schopnost mozku neustále se učit tím, že tu či onu činnost opakovaně vykonává, funguje jak s pozitivním, tak bohužel i s negativním znaménkem.

Už jsem kdysi zmiňoval, že např. studium dějin zločinů a zločinců, podvodníků a fint advokátů, čili toho, jak právo účelově, leč legálně obejít, může naučit budoucího právníka vidět automaticky v každém podvodníka. Stejně tak delší pobyt v macho prostředí parlamentu ženám významně zvyšuje hladinu mužského hormonu testosteronu. Historicky jsme se stále nepoučili ze zjištění psychologů, že třeba jen hra na bachaře udělá z jinak slušných studentů za jeden dva týdny kruté a bezcitně trestající stvůry.

Částečným vysvětlením je zjištění neurověd, že evoluce nás připravila na umění bránit se podvodníkům a zlodějům jen v tlupě o maximálně čtyřiceti členech: vůči vychytralým deprivantům a bezskrupulózním psychopatům v rámci velkých a nepřehledných systémů jsme nepřipraveně bezbranní. Epigenetika už také prokázala, jak důležitý je způsob života každého člověka pro budoucí kvality jeho, jeho dětí a dokonce i vnuků: když je dědeček kuřák a podvodník, když si maminka chce v těhotenství ještě honem užít a kouří a pije, vždy existuje obrovské riziko, že to nakonec negativně ovlivní tělesné a hlavně morální a psychické vlastnosti dětí a dokonce i vnoučat.

Měli bychom si také stále častěji připomínat i (učení dětí) zmoudřelého učitele národů a jeho „*Veškeré kvaltování toliko pro*

hovado dobré jest“. Po milionech let rozvážné evoluce se zhruba před dvanácti tisíci lety vývoj člověka splašil a řítí se bůhvíkam stále větší rychlostí...

Je jen úchylkou a jaro nedělající vlaštokou fakt, že v Německu je velmi populární kniha *Digitální demence*? A že děti někdejších počítačových mágů chodí do alternativních, většinou waldorfských škol, ve kterých jsou mobily a i-pady zakázány? A že české ale i americké a brazilské děti byly většinou traumaticky porozeny, protože porodníci (a zdravotní pojišťovny) spěchali a stále více spěchají? A že všude na světě roste počet fastfoodů, čili rychlých občerstvení, kterým skupinky osvícených čelí opozičními hnutími chození a jedení ppomallu? A že většina lidí chce vydělávat rychle a ještě rychleji?

A můžeme pokračovat dále: Všimli jste si, že filmy jsou stále rychleji a krvavější, a krváky detailnější? A že výbušné (dnes válečné) oblasti jsou většinou právě ty, které se mohou pyšnit nejnižším průměrným věkem svých obyvatel? Co to udělá s jejich dětmi a vnuky? Současná geopolitická situace se, ostatně tak jako již tolikrát, a přes tak strašlivé zkušenosti minulého století dvou světových válek, i v Evropě nezadržitelně šine k neblahým koncům, a pak stačí jedna malá jiskra, zdánlivě nedůležitý incident, a... Příroda má na přemnožení lumíků mechanismus, co když je mor či jiná pandemie, nebo nějaká ta válka jen evolučním řešením přemnožení lidí?

Nevyvíjí se vše spíše směrem k rozpadu velmocí, světových organizací a velkých parlamentů, neschopných řešit aktuální problémy současnosti, na menší a malé správní, komunikace schopné jednotky, soběstačné a trvale udržitelné i na malém území? Jak asi může dopadat na kvalitu života planety náš pasivní postoj k aktivitám ziskuchtivých, na stromy, prostředí a názor obyvatelstva se neohlížejících developerů? O pasivitě současné demokratické společnosti, tak zaměstnané konzumací jídla, zboží,

partnerů a zábavy, že prakticky nikdo nemá čas, chuť nebo odvahu zabývat se věcmi společnými a veřejnými, jsem se zmiňoval už nespočetněkrát.

Je to jako s každou drogou, která jen umocňuje příslušné tělesné a mentální reakce: po nějaké, bohužel stále kratší době, požadují naše na neustálý přísun vzrušení zvyklé mozky i těla stále větší a častější dávky. Jako bychom nebyli evolucí připraveni na zrychlující se čas a zvyšující se počet zákonů a zákazů. Doba byla historicky vymknutá z kloubů normality často již dříve, ale v daleko menším počtu případů na kilometr čtvereční: dnes šílí rychleji a kvalitněji...

Přesto tu řešení je: jako ve všem lidském jde především o správné proporce. Babičky říkaly, že *čeho je moc, toho je příliš*. Stejně jako to věděli moudří všech věků, i v Německu se už ví (viz výše uvedená zmínka o knize *Digitální demence*), že chyba není v počítačích: jsou-li dětem správně dávkovány, podporují zvyšování jejich inteligence. Stejně jako sport, který je bezesporu věcí zdraví prospěšnou, na vrcholové úrovni ale může mrzačit nebo nutit k doping. Příliš mnoho jídla, kávy, cukru, soli, piva nebo vína také škodí zdraví.

Ne náhodou se v kláštorech všech dob a druhů nespěchalo. Ne náhodou říkají tibetští lamové, když se západní adept hrne do nácvičku onoho tak typického mručení, že mu to bude trvat deset let (já to zvládl za tři měsíce), a spěchat že se nesmí, to by si mohl ublížit. Ale oni mají své zkušenosti s uspěchanými Západany a zcela jistě se už setkali s nadšencem, který tak moc tlačil na pilu, rozuměj, hlasivky, až si je poškodil.

Všechno chce svůj čas. I trénink skoku do výšky: nemohu skákat rovnou 240 cm, musím začít u 150 cm a postupně se zlepšovat – až si svaly zvyknou a zesílí, až mozek nacvičí koordinaci a mentální obranu vůči vnějším rušivým vlivům atd. I mentální

trénink zvedání virtuální 40ti kilové činky vrcholového šachisty, aby posílil fyzickou kondici, protože málokdo ví, že při vrcholovém utkání na mistrovství světa spálí mozek šachisty tolik kalorií, jako uhlíř, který přehází a odnáší babičce do sklepa deset metrů uhlí, je nutno neuspěchat.

Přitom už víme, nebo bychom mohli vědět, že tohle naše všeliké kydání společenského i individuálního hnoje a zbrkle povrchní kvaltování toliko pro hovada dobré jest...

Neuroplastické desatero (pro začátečníky)

Vše potřebné jsem přehledně zveřejnil již v roce 2004 v knize *Návod na použití člověka*, ale dorostla nová generace zájemců o praktickou duchovnost, kterým ledacos z toho, co tvrdím, neštymuje. A tak jsem byl okolnostmi a několika e-maily vyprovokován, abych to znovu (jen přehledněji a pozitivněji) zopakoval. Protože ale tahle nová střední generace mnohokrát naletěla na špek různým rychlokvašeným a o to víc suverénním MUDrlantům, už nevěří nikomu a ničemu. A tak kontrapunkticky propojím moderní výzkumy a zjištění neurověd (poprvé v historii světa už víme, jak jsme ve vesmíru malí, ale výjimeční, a jak fungujeme) s poselstvím buddhismu a zenu (ověřené i na vlastní tělo a mysl). Inspirující citáty jsem vybral z relativně čerstvé knihy o mozku (vyšla s názvem *Power up your brain* v USA v roce 2011 a v témže roce byla přeložena do češtiny).

*Život je příběh vyprávěný hlupákem. Shakespeare
Když změníme příběh, změní se i svět.*

1. Díky neuroplasticitě je mozek nejen schopen měnit mozkové dráhy, ale i vytvořit nové superdálnice. Neuronové sítě lze popsat jako plastické dynamické stavby, konstelace neuronů, které se na chvíli rozzáří, aby provedly určitý úkon.

Nejen já, ale i mé děti se ještě učily, že mozkové neurony od puberty jen odumírají. Všechno je jinak, i mozek (a mysl) se dá a má cvičit, jako kterýkoliv sval. Buddha a další duchovní mistři a šamani takto měnili a změnili myšlení a charakter člověka po tisíce let, aniž si toho bílý muž všiml: dobře mu tak, teď to musí dohánět vědou a technologiemi.

2. Když se v duchu zabýváme nějakou myšlenkou (dobrou nebo špatnou), posilujeme neuronové sítě, které s danými myšlenkami souvisejí.

Naši předci také empiricky objevili, že se dá ledacos opravit a napravit, a biblickým desaterem instruovali i své potomky. Takže se už nikdo nemůžeme vymlouvat, že je to vše osud, a že jsme to netušili, a proto nic neudělali. Jsme negativní, nemocní a závistiví také protože to celá tisíciletí trénujeme.

3. Cvičení radosti, laskavosti a odpuštění zabere ze začátku hodně energie, ale čím víc je cvičíte, tím snadnější a přirozenější se stávají.

Zatímco západ trénoval tělo (tělocvičny) a logiku, asijsí moudří dobře věděli, že právě tak důležitý je trénink emocí a mysli (emocecvičny, tedy kláštery), a že moudrost je intelekt násobený soucitem. A vymysleli a k dokonalosti dovedli celý systém tak efektivních metod transformace mysli, jako jsou mantry či mandaly. My ale měli a máme i labyrint.

4. Aby se člověk naučil novým dovednostem a vzorcům chování, potřebuje soustředěnou pozornost. Zážitek spojený s pozorností

vede k fyzickým změnám ve struktuře a v budoucím fungování nervového systému.

Současný Zápaďan (vyrostlý v materialismu a dnešním relativním dostatku) to ale má se skutečnou praktickou duchovností daleko těžší než Ind, Japonec, Barmánc nebo Číňan (neřku-li jejich ženské protějšky). Přitom základní návody zná odedávna, anebo si pro ně může zajet (samotné čtení ovšem nikoho nenakrmí).

5. Jsme-li pochváleni, mozek si stále na ty chvíle (a medaile a poplácání po zádech) pamatuje a oceňuje pozitivní zpevnění, které s sebou v jakémkoliv věku přinesly.

Děti, zvláště syny, ale i manžela, je třeba chválit chválit chválit... to jsem (zvláště vzdělaným ženám) zdůrazňoval vždy jako tu neosvědčenější metodu, jak dosáhnout štěstí a spokojenosti.

6. Každou chvíli si vybíráme a modelujeme, jak bude věčně se měnící mysl pracovat. Doslova si volíme, kým budeme příští minutě.

Na maličkostech a pozornosti k detailům (nejen na duchovní cestě) záleží, ne že ne (nabádám i z vlastní životní i zenové čtyřicetileté zkušenosti). Většinou si škodíme právě tím, s jakou nepozorností a lehkomyšlností používáme negativní slova (zaujíáme negativní postoje) a jak vzýváme iluzorní minulost nebo vše odkládáme na budoucnost – nežijeme teď a tady, v přítomnosti..

7. Meditace a jiné duchovní praktiky (včetně soucitu a empatie) posilují propojení mezi nevědomými automatickými reakcemi a vyvinutým přemýšlivým prefrontálním cortexem – a uklidňují primitivní reakce.

I když je zazen (v lotosu) ideálním a vyzkoušeným posezem (západan si může pomoci vycpaným polštářem či speciální meditační židličkou, která pomůže jeho tělu zůstat delší dobu v klidu, ale vzpřímené), učil jsem i meditaci (ve smyslu rčení *Není cesta k meditaci, meditace je Cesta*) v pomalé chůzi, při zpěvu manter, při *posvátném* loupání brambor, v sedě na židli atd. Cesta je i zde (alespoň z počátku) důležitější než cíl. A zatímco Tibeťané to v klášterech umí, my na možnost zvládnout emoce a mysl zatím nejsme připraveni.

8. Hněv (a produkce kortizolu) narušuje fungování frontálních laloků, ale také uvědomění, že se chováme iracionálně (když se však upneme na duchovní hodnoty a cíle, proudí do frontálních laloků mozku více krve, a zároveň se sníží aktivita v emočních centrech).

I naše babičky už ale věděly, že je lepší se nerozčílit, anebo počítat do deseti (a uklidnit se). Celá naše civilizace je permanentně nespokojená, a proto to s ní taky tak (nepoučitelně) vypadá. Viz citát Shakespeara výše, a nutnost zjistit, že jsme v pasti, a začít si klást jiné, z hlediska dějin lidstva lepší a vzhledem k budoucnosti i relevantnější otázky.

9. V dětství prožité trauma zvyšuje citlivost hipokampu na stresový kortizol. V dospělosti se pak činnost takového hipokampu dále zhoršuje, což nám znemožňuje reagovat na situace novým neotřelým způsobem. Potvrdilo se ale, že pozitivní emoční prožitky dokážou (citlivý hipokampus) ochránit tím, že produkci kortizonu snižují.

O to je důležitější dobře (netraumaticky) se narodit, být chválen rodiči i učiteli, a netrénovat strach a negativní vnímání světa (třeba vyprávěním o zdravotních nebo vztahových potížích spoustě kamarádek, či sledováním hororů a televizních zpráv o katastrofách, válkách a zabíjení).

10. *Jakmile přimějeme limbický mozek, aby sloužil synergii mozku, začneme si utvářet nové neuronové sítě, které zaručí radost, pohodu a tvořivost.*

Buddha by dnes publikoval na internetu a nepropagoval nauku o utrpení a jeho vzniku, ale spíše současné poznatky neurověd o možnostech pozitivního přeformátování neuronových sítí (viz bod 1.). Svět se stále (rychleji) vyvíjí, a tak čtyři Buddhovy pravdy by dnes vypadaly (i ve světle výše citovaných zjištění) podstatně jinak. Cesta by to měla být spíše pochvalně pozitivní, než kritická a kárající. Individuální ale i společenský spěch (starým v materialismu zakotveným způsobem) se dlouhodobě ekologicky nevyplácí a nevyplatí (např. se odhaduje, že téměř 50% geniálních vědců současnosti jsou autisté).

Hra na duchovnost

Na Arbesově náměstí pozoruji děti. Holčičku, která poskakuje z trávníku na chodník a zpátky, a velmi ji to baví, nebo partu cikánských kluků, kteří v teple odpoledne skáčí do bazénku fontány, nabírají do pet lahve vodu a honí a polévají holky, které je mají hlídat. Úzkostné maminky nikde, a tak si tyhle děti poradí i s případným chladem. Hrají si na život. Každé mládě a dítě si umí hrát: evoluce musela nějak zařídit, abychom se učili a vyvíjeli. Pak ale nastoupí škola, a stále nenaplněné Komenského přání o škole hrou: děti se musí (v devítiletém *vězení*) učit pro život nepraktické informace a dávat pozor a hlásit, když chtějí na záchod. Naznačuji, že i hra na Život by měla zůstat hrou, a jediné tak pak bude přínosem, a ne brzdou... a totéž platí a velmi pomáhá i na duchovní Cestě za objevením a realizací vlastních potenciálů.

My dospělí bereme život (a zvláště pak humor a sex a politiku a duchovnost), stejně jako většina politiků a vrcholových sportovců, zbytečně příliš vážně, protože pak přijde rodina a děti a běžný životní provoz, a také proto nám to všechno nejde tak samozřejmě, jako ještě nedávno: jako dětem hraní. Naznačuji, že kdo si i na tomto poli u nás neoraném stále (přes výtky a výtčky rodiny, kolegů i odborníků) hraje, nejenže nezlobí, ale pokud vydrží, jeho sny se uskuteční: bude šťastný (a zdravý a hravý).

Kdysi jsem v rámci týdenních seminářů se zájemci postupně chodil objímat stromy, meditovali jsme uvnitř v zazenu i s tibetskými mísami, zpěvem manter (i venku pomalou chůzí), a to všechno formou hry: nebylo to povinné, a chyby byly dovoleny. Naopak, právě pozdější vyprávění o tom, kdo kterou chybu a jak udělal, bavilo (a učilo) všechny sborem. A čím víc jsme si hráli (na tu či onu disciplínu), a čím méně jsme byli svázáni technikou nebo původně vznešeným účelem, tím víc jsme se bavili, a zároveň to či ono pochopili.

To, co vždycky uměla mláďata všech druhů, tedy hrát si tak soustředěně, až se ze hry stávala meditace, a kluk hrající si na četníka nebo zloděje se stával četníkem nebo zlodějem, a co je v každé další generaci obrovskou nadějí pro lidstvo, začali špatně porození a vychovaní dospělí rozebírat vědecky, a postupně vnutili matkám, ale i dětem, iluzi, že *hraní si* je neúživí. Zapomněli už, jak si hrávali. Dnes postupně znovu objevujeme, jak je hra důležitá pro rozvoj individua i společnosti (starořímské heslo chléb a hry stále platí, a sportovní utkání i jejich přenosy v televizi kanalizují případný přetlak agresivity): naopak platí dědečkovské „kdo si hraje nezlobí“.

To, co bylo již dávným moudrým (a šamanům) známo, tedy nezastupitelný podíl hry (rituálu a poté i hudby a divadla a mýtů) na správném vývoji té které společnosti, je dnes v principech vysvětlitelné neurovědeckými „objevy“ posledního čtvrtstoletí.

Neuroplasticita, zrcadlové neurony, důležitost dobrého startu a začátku. Když si kluk v tibetském klášteře hraje na svého učitele, nebo dokonce na dalajlamu, trénuje totéž, co trénoval kdysi kluk, který se stal dalajlamou. Americký mýtus o tom, že se každý kluk může stát prezidentem, dokázali někteří z nich realizovat. Jak? No přece tím, že si na prezidenta (od střední, přes vysokou školu a všechny ty funkce a role studentských a posléze i profesionálních volebních a jiných komisařů a organizátorů kampaní) hráli. A připravili se tak na to.

A co když je dospělý už ve svých rolích zkamenělý? Preventivně i terapeuticky fungují například vyměněné role rodičů a dětí (dětí a učitelů)... Ne tedy usilovat o osvětlení, o dokonalý zazen, ale hra na dokonalý zazen (aby se z úsilí vytratilo ego, popoháněč, aby se meditace stala přirozeností)... Když učitel vnutí dítěti drezurně-dospěláckou verzi hry (na učení, výchovu, poslušnost), je to něco zvnějšku, nerezonující s aktuální náladou či zatím skrytou dovedností budoucího člověka s všestrannými potenciály. Když si ale dítě hraje na učitele...

Opakuji: emoční struktura člověka je hotova už v sedmi osmi letech na celý další život. Budována a ustalována každodenní a neustálou hrou... a pochvalami, nikoliv kritikou. Už pár tisíc let se tomu říká kláštery... jak prakticky vědí o téhle škole života tibetští duchovní a tak posílají celému stále chaotičtějšimu západnímu světu spotřeby (a státního vojáky a úředníky vychovávajícího školství) dokonalý (a vyzkoušený a ověřený) návod na záchranu civilizace.

Když si holčička bude moci hrát na maminku, nebo kluk na tatínka, protože budou mít v rodině (a potom i škole) dokonalé ženské (hladící chválící a tím i pečující), a mužské imponující a chránitelské vzory, v dospělosti se pečující maminkou a imponujícím a ve své mužské roli nepochybujícím tatínkem i stanou. Když si pak po maturitě budou navíc hrát na duchovnost

(protože na školách se místo armádního výcviku v tzv. tělocviku, bude vyučovat i myslocvik, a hlavně v emocecvičných zvládnutí a využití nejsilnějších potencialit člověka), pak také praktickou a neustále se vyvíjející (a do vesmíru směřující) spiritualitu dokáží uskutečnit. Jinak to nebude, protože pokud to dopadne jinak, už to nebude vůbec...

A návodů jsem poskytl celou řadu... jen se rozhodnout, a začít si hrát... a vytrvat.

Čínský kóan

Po osvícení to už to budu umět se ženskejma? Tak se jednou zeptal student, aby měl hlubinnější motivaci pro meditaci a dosažení osvícení. Zklamal jsem ho vysvětlením, že zatímco pud předání genů další generaci je jeden z těch primárních (něco jako základy budovy), duchovnost je něco budované nad tím (takové čtvrté patro se střechou). Tedy že k tomu, aby uměl sbalit holku, zvláště jemu (kterému vykolejí jakýkoliv pohled či úsměv jakékoliv sukně rozum a obrovsky rozbouří emoce) osvícení moc nepomůže. Ale když bude dělat, co už umí, a tedy bude svůj, řečeno česko-feministicky, sám sebou, dobře to dopadne. Svůj životní kóan už elegantně, buzarem přes Anglii, vyřešil v Hong Kongu.

Psal v e-mailu, že odjel na kurz angličtiny do jihozápadní Anglie, a že je to v městečku, poblíž kterého jsem si před čtrnácti lety v Schumacher college užíval Ruperta Sheldrakea a další vymoženosti společnosti, která funguje. Mokrát jsem o tom studentům vyprávěl. Odpověděl jsem mu, ať na nic nečeká a zajde tam osobně, ukáže jim jak umí krájet zeleninu a nabídne jim své služby (před lety, když se mnou a dvěma dalšími adepty zenu

přebýval ve stejném domečku, jsem ho tlačil nejen k tomu, aby se učil anglicky a hlavně čínsky (jeho kolega na tom dávno pilně pracoval, on ale byl ve všem opatrnější a váhavější), ale aby dělal co mu jde (uměl za krátkou dobu nejlépe z nás hrát ping pong, dokonale se starat o záhony květin a trávník pod ořešákem, ale navíc se učil a naučil krájet zeleninu tak dobře, že pak pár let pracoval v jedné z nejkvalitnějších vegetariánských restaurací ve středu Prahy) a nezdržoval se tím, co mu nejde (tedy děvčaty a četbou duchovních knih: obojí jsem mu *zakázal*).

Za půl roku mi napsal, že ho v Schumacher college přijali jako pomocníka v kuchyni, že se po večerech účastní programů, a že tam potkal čínskou dívku a chodí spolu a čekají dítě a budou se stěhovat do Hong Kongu. Hm, jakmile přestal toužit a snažit se to umět se ženskejma... A teď právě čtu zprávu o tom, jak jeho žena porodila v malém domečku mezi kopečky a domkem pro Steinerovu školu, tedy doma, holčičku, budoucí matku dalšího malého buddhy.

Jinými slovy, jakmile přestal „špekulovat“ o tom, jak sbalit nějakou holku, nebo jak dosáhnout osvícení, a soustředil se na krájení (obstaral si na to tehdy i svůj vlastní profesionální nůž) a ostatní na 100% vykonávané a zdánlivě nedůležité činnosti, začal být svůj, a našel sám sebe a své místo v čase a prostoru (neomezen omezujícím programem svého malého rodného města a tamních manipulací). A i tohle se dá pojmenovat, chcete-li nějakou nálepku, osvícením. Protože to, co si pod pojmem osvícení my Češi a Západáci představujeme, tedy nějaké ohňostroje pocitů v explozi pochopení, je jen iluze, koncept vycházející z popisů z druhé ruky, spekulace našeho roztouženého (a prokrastinaci se oddávajícího) ega.

Mladý muž vlastně jen tak, levou rukou, našel sám sebe, svou (čínskou!) partnerku a rodinu a místo na druhé polokouli, aniž se staral o osvícení... a tím byl osvícen. Přiměl jsem ho zvládnout ty

nejdůležitější (ano, duchovní!) disciplíny (nejen) jeho života: dnes umí nejen meditovat prací a krájet a pěstovat zeleninu, ale i milovat svou ženu a pečovat o ni (a malého buddžika), domluví se anglicky i čínsky, bude umět zahrát si s Číňany jejich nejoblíbenější sport (ping pong), umí meditovat v sedě i v pomalé chůzi, a přítelkyně své těhotné ženy nedávno potěšil a jistě i ohromil tím, že zamručel jako tibetský mnich, zahrál na didžeridu a zazpíval alikvoty jako nějaký Mongol.

Naznačuji po sto osmé, že jakmile člověk přestane imitovat ostatní, a začne být, žít a jednat sám ze a za sebe, najde sám sebe a (realizuje) své možnosti. Je to prostě tak, jak tvrdí odjakživa všichni duchovní učitelé: Stojíš po kolena ve vodě a křičíš, že máš žízeň! Bůh ohně si jde pro oheň! Už jsi dojedl? Tak si umyj misku...

P. S.: Včera ve 20:55 jsme přivítali krásnou voňavou růžovou holčičku s otevřenýma očima a hláskem jako ta nejlepší zpěvačka na světě. Obě holky jsou v pořádku. Placenta se suší, byla odstřižena až po dokončení tepu. Jsem dost busy a velmi šťastný.

Alikvoty pro hledače

Jak mám dál rozvíjet zpěv alikvotů? Pochopil jsem z blogů, proč to dělat. Jako cestu k duchovnosti. A že si musím dát pozor, abych nesklouznul jen do technicky zpěvu. Ale jak dál prakticky? Díky za zájem a otázku, protože po období vzrůstu počtu nadšenců na přelomu tisíciletí se u nás postupně přestávají zpívat alikvoty (přes veškeré jejich výhody a tedy ke škodě všech).

Odpověď je snadná: prostě zpívat. Není cesta k alikvotům, alikvoty jsou cesta. Dokonce i pro líné. Je to Cesta ke stále dokonalejší koherenci a sjednocení nejen těla a mysli, ale těla,

mysli a prostoru. Když už člověk zpívá alikvoty (tzv. harmonický zpěv), tak by si měl, aby mu alikvoty zněly vně, ale i uvnitř stále silněji jasněji, neustále zvyšovat laťku. Zkoušet zpívat nejenom v dokonalých prostorách, kde to jde téměř samo, ale i v horších podmínkách.

To, co zní jako zázrak (jedinec, jeden hlas, jedny hlasivky, ale na podkladu základního tónu se ozývá v několika přeskokcích velmi vysoký, velmi libý zvuk), se stává běžným, to, co bylo esoterní, skryté, se stává dostupným... V čase všeobecných a neřešitelných (i globálních) krizí fungují právě tyhle téměř zapomenuté, zdánlivě drobné a většinou staletími ověřené metody nejlépe a nejspolehlivěji: agnihotra, hra na didžeridu nebo tibetské mísy, pomalá meditační chůze v labyrintu... a zpěv alikvotů.

Začátečníkovi hodně pomůže možnost nechat si vše ukázat a vysvětlit někým, kdo to již umí... ale pak stačí, když bude trpělivě zpívat. Nebo když zkusí zpívat alikvoty tam, kde je mikrofon a aparatura, aby měl zpětnou vazbu. To vede k vyšší kvalitě a také sebejistotě, která je, v případě hlasivek, toho nejcitlivějšího svalu lidského těla, na kterém se okamžitě projevují emoční výkyvy či nejistoty, tím nejdůležitějším předpokladem pro dobře slyšitelný tón. Je ale třeba to neustále zkoušet, využít kdejaký znělý prostor (okachlíkované záchodky, koupelny, prázdné ruiny domů, jeskyně, hladké zdi a rohy velkých sálů, les atd.). Lze dokonce zpívat nejen za jízdy autem, ale i se zacpanýma ušima.

Nejlépe je tento léčivý *dvojhlas* slyšet a cítit v kostelech. Jde o to začít v té dokonalé a velmi prostorné akustice zpívat, a pak, když už si takto člověk prostor osahá, si hrát: například představit si, že určitý alikvot je slyšet ne hned vedle, ale třeba až na zadní stěně kostela. Zpěvák tak zapojí duchovní, prostorový, vibrační rozměr. Nástrojem tohoto zázraku je na počátku úmysl, a pak čistá mysl, což je v jiné rovině dokonalý trénink propojování levé a pravé mozkové hemisféry, nebo, zjednodušeně, velmi užitečné

smiřování racionality s intuicí. A také zvuková meditace nejvyšší kvality – zpěv alikvotů učí svého zpěváka nebát se a stále déle dlít v nekritickém a holistickém stavu vděčnosti a respektu k zázraku bytí.

Je to stejné, jako když člověk hraje na tibetskou mísu. Když je emočně dokonale *vyčištěný*, mísu má vyzkoušenou v prvním i druhém tónu a je navíc v akusticky dokonalém prostředí, někdy z mísy *vytáhne* i třetí, mystický zvuk, který je další úrovní syntézy zvuku mísy, člověka a prostoru. Nejde o součet, ale o interferenci, vzniká něco unikátního... a když se vše sejde v dokonalém prostoru kostela, najednou zazní mystická a duchovně čistá úroveň... Fígl je v tom, že zpěvák je úplně *prázdný*, tedy bez myšlenek a chtění, a rezonuje tak nejen v hlavě a prostoru, ale jakoby i v mysli... a ta je pak *velká* jako kostel. Čistým zvukem si pak mysl v tom kvantovém prostoročasu teď a tady otevře prostor pro (ne)konečnou vrcholovou interferenci a dokonalost: celý prostor začne znít.

Dalším pokračováním ve zpěvu alikvotů by tedy mělo být neomezovat se programy, které zpěvák v mysli má a o kterých ani netuší. Člověka ani nenapadne, že by to mohl to či ono vyzkoušet – protože si to ani neumí představit. Chce to vrátit se k dětské hravosti. A samozřejmě, jak si bude hrát, zapomene se hlídat (jestli to zní dobře, nebo jestli to vůbec je možné). A tak si mysl a tělo natrénuje a zvykne, že alikvoty jsou zároveň jednoduché a běžné, a zároveň zázračné a k duchovnosti mířící – a budou silně hvízdát kdekoliv a kdykoliv.

I tady je ale třeba dát si pozor, aby forma nepřehlušila obsah. I dobří zpěváci alikvotů někdy skončí ve sboru, a ega se najdou ve světě koncertů, skladatelů a dirigentů. Proč ne. Jenže člověk může vystudovat medicínu, a přitom být nerudný diktátor: dnes víme, že *vzdělání* není zárukou kvality člověka. A svazovat něco tak intuitivního a vědou nepopsatelného diktátem notového zápisu a

dirigentské taktovky je podle mne velké mrhání možnostmi. Nabízí se parafráze citátu: amatérští zpěváci, kteří si poletují v alikvotech, toho o technice zpěvu a čtení z not ve sboru opravdu neví víc než ptáci o ornitologii, ale...

Zpěv alikvotů totiž, tak jako meditace, přes vypnutí racionality a kontroly ega prokazatelně vede k lepšímu lidství: jde tedy víc než jen o zpěv, jakkoliv profesionální. Ve známé metafoře se ptá kolemjdoucí postupně tři zedníků, co dělají. *Ále, pracuju s maltou a cihlami*, odpovídá znučeně první. *Stavím co nejrovnější zed'*, říká ochotně druhý. *Stavím katedrálu*, nadšeně a se zářivým úsměvem odpoví třetí. Podobně se dá buď naučit se zpívat z not, alikvotní skladby někoho jiného a, jak říkal John Cage, zůstat zrovna tak natvrdlý jako předtím... anebo poznat a zharmonizovat sebe sama, zklidnit tak neposednou opičku vlastní mysli a případně jako boční efekt vyléčit nějaký dlouhodobý tělesný či emoční neduh.

Alikvoty jsou geniální ve své mnohaúrovňovitosti, podobně jako sochy Buddhy, které jsou zároveň návodem k použití: Buddha představuje ideál, cíl cesty, a zároveň je i vzorem trpělivosti. Podle mě jsou alikvoty tím nejterapeutičtějším a nejpřirozenějším způsobem, jak aktivně pracovat na své duchovnosti (a na sobě samém)... Také proto, že sice vznikají chvěním hlasivek, které ještě mohou být *rozčilené* nějakou negativní emoci, ale každý alikvot je *čistý*. Rezonančně a vibračně tak jaksi *přeprogramovává* (resetuje) i vývojově nejstarší části mozku, znečištěné diktátem současné materialistické společnosti, a tím obnovuje základní software dokonalosti, kterou do nás evoluce vložila.

Je to i nejlepší způsob terapie (i prevence), jaký znám: zároveň dechové cvičení, a zároveň trénink umění být bděle pozorný, a navíc i umění nebýt připoután k tomu, co už umím. Celý vesmír a celé naše tělo neustále zpívá. Když se mne zájemce kdysi ptal, co je to duchovnost, učil jsem ho sedět v zazenu a meditovat. Později

jsem radil zpívat mantry nebo hrát na tibetské mísy. Dnes mu zazpívám a naučím zpívat alikvoty. Nic jsem mu vlastně neprozradil... a zároveň jsem mu na bytostném základu jeho myslí a vibrační osobnosti naznačil všechno.

Všechny správné otázky začínají slůvkem jak, a příslušné metody pak s tímto aktivně pozitivním úmyslem přímo souvisí. A teprve pak přijde skutečný pokrok, a to v jakékoliv disciplíně. Trpělivý, nic neočekávající, ale takto na vše připravený a pravidelně zpívající člověk pak vylepší nejen alikvoty (jak zní), ale i charakter, zdraví, vztahy, tedy sám sebe ve svém čase a prostoru.

Jak používat mandaly?

Zeptal se čtenář, a mohl kromě mandal zmínit i mnohé další překvapivě jednoduché duchovní metody, které celé ty roky používám k naznačování, že každý máme svůj osud víceméně ve vlastních rukou, jen změnit způsob, jakým na sebe a svůj život nahlížíme. Sice si nakonec odpověděl správně, ale zase na konci věty namísto tečky přidal pochybovačný otazník: není si jistý. A protože právě tak nejistá je i většině dalších tazatelů a tazatelek (a to nezmiňuji většinu těch, kteří se ani neodhodlají zeptat se), zodpovím i další (nejen jeho) otázky: *Je dobré znát i jejich podstatu? Myšleno to, co znázorňují (bodhisattvové atp.), nebo se mám jen nechat unášet tím symbolem řádu a nechat se zklidnit?*

Když v devadesátých letech po víkendu (anebo ještě lépe po týdnu) zpěvu manter, hraní na tibetské mísy, zpěvu alikvotů, poslechu té nejlepší new age hudby, vyzkoušení různých druhů meditace (kromě zazenu či meditace v chůzi i např. meditace prací) a také pravidelných diskusí (*sharing*) o tom, co všechno při té které disciplíně líného Čecha zažili, odjížděli účastníci a

především účastnice mých seminářů domů nadšení (a téměř nevěřily, pokud se týkalo žen, jak „vyžehlené xichty“ mají: jak jsou zklidnělé, uvolněné a usměvavé), bylo to pro ně první setkání s takovou smrští nových životně důležitých informací, ale i vtipů a zážitků.

Občas mne někdo takový potká po těch téměř dvaceti letech, a stěžuje si: *ten tvůj seminář byl výbornej, ale pak jsem dalších deset let jezdil(a) na všechny možné jiné akce, a nikdy to nebylo tak dobrý jako tehdy...* Hm. Ani jsem mu (jí) nepřipomněl, že jsem jim to hned tehdy na závěr semináře říkal (a radil, co dělat, aby se získané poznání po pár dnech nevypařilo). A jak je důležité aktivně vyhledávat kvalitu. A když už ji najdu, jak ji udržet (běžně se setkávám s těmi, které našly náhodou nějaký můj článek na internetu, byly nadšené, ale ani je nenapadlo, že takových mám na blogu a v knihách stovky).

Těžko si může člověk, který třicet a více let jí maso, a dnes a denně se rozčiluje, také protože žije uprostřed negativní a nefungující společnosti, a není šťastný, očekávat, že bude za víkend, nebo týden, pozitivní, a stěžovat si, že to nefunguje. Nedochozí mu, že je třeba pozitivní motivace (mnou onen tak často zmiňovaný a zdůrazňovaný pozitivní úmysl na počátku všeho), pravidelná umanutost atd., vyžaduje trpělivost, silnou vůli a celoživotní trénink (tak jako např. při odvykání kouření). Znovu připomínám jak je důležité běh života co nejkvalitněji odstartovat (proto je tak důležité dobře se narodit, nebo zařídit, aby se co nejlépe narodily děti). Což se ovšem týká každé činnosti, každého výrobku kolem nás, každodenní kvality jednání a reakcí na svět kolem... Smysl mého psaní vyjádřený snad pochopitelnější formou, popsal již Goethe: *Když si zapnete první knoflíček u košile nakřivo, pak ať děláte co děláte, máte to stále nakřivo...*

Mandaly jsou obrázky dokonalého řádu a harmonie (většinou malého formátu). Když si je pověsíte různě na zeď, ale i nad

zrcadlo, kam každé ráno především ženy směřují své pohledy (nejlépe v takové výšce, aby se odrážela hned nad opečovávanou a česanou hlavou), pak začne i ve vaší mysli, postupně, namísto obvyklého nesoustředěného ranního (ale i průběžného) chaosu, vznikat sice také iluzorní, ale v konečném důsledku pozitivně harmonizující obraz světa, jeho řádu a harmonie (mimochodem, již pár týdnů je na Youtube, zatím minimálně sledovaná, má video přednáška nazvaná právě *Pozitivní iluze*). A i ty nejneposednější myšlenky se zklidní, a mysl se postupně srovná (vidí vzor, mandalu). Řečeno slovy výše položené otázky, po nějaké době se člověk už jen (a bez námahy a pocitu, že něco musí trénovat, i když na to nemá čas) veze: pak stačí se opravdu jen nechat unášet tím symbolem řádu a nechat mysl a mozek neustále trénovat a opakovat pocit vnitřního klidu a míru (šánti). Člověk nemusí znát hlubší významy nebo dokonce jména a kvality těch bódhisattvů, jejichž symboly (někde až na kost symbolů oholené) mandalu utvářejí.

To jen v chaoticky rozbouřené mysli nezkušeného a běžně neustále o všem pochybujícího člověka vznikají neustálé pochybnosti (a přestože intuitivně zná odpovědi na všechny své existenciální otázky, nevěří si, a když mu někdo radí, aby místo otazníků na konce svých věd dával tečky, zkusí to jen jednou dvakrát, a uspěchaně usoudí, že to nefunguje. Opět připomínám neurovědecký objev tzv. neuroplasticity (mozek posílí jen ty činnosti, které vykonává opakovaně a nejmotivovaněji): trvalé změny v počtu a kvalitě dendritických propojení mozkových neuronů je nastoleno až tak po třech měsících! Až poté je mozek i hardwarově připraven na změnu softwaru (která přitom na semináři nebo po přečtení moudré knihy či věty teoreticky vypadá tak snadně).

Západní mysl nevěří, že by tak radikální změny ve vnímání a reakcích duchovního (osvíceného) člověka, o kterých mluvili všichni duchovní učitelé lidské historie všech duchovních kultur

byly možné... protože toho prostě není schopna: mozek automaticky vede všechny reakce po koleji problém, protože výhybka na kolej radost je celoživotním nepoužíváním zanešená a nefunkční.

Už jen letmý pohled na řád mandaly (na níž jsou nejen symboly, ale i barvy a tvary vyzkoušeně úmyslné a funkční), natož ten vědomě několikrát denně (a v trvání několika minut) nacvičovaný klid, postupně mění a učí mozek (a mysl) nejen se neleknout, ale dokonce si zvyknout na možnost pozitivního řešení všech zdánlivě neřešitelných problémů. Jinými slovy, mandala je Cesta oka: figl na harmonizaci jinak automaticky na všechny vjemy světa poplašeně reagujícího mozku (adrenalinovou reakcí útoku nebo útěk), kterou nám evoluce naprogramovala, abychom přežili. Je to (nejen) tibetský figl (podobně jako mručení mnichů, tedy uvolnění hlasivek, nebo dokonale terapeutické užití zvuku znějících mís, nebo zkvalitnění meditací a její kvality používáním modlitebních mlýnků nebo ve větru vlajících praporek atd.) jak se nestát a nebýt jen nevědomým sluhou ega, emocí a rozumu, obětí instinktů, ale jejich pánem. Jinak řečeno, i emoce, instinkty, adrenalinové reakce jsou sice pro nevědomého matrixem, už ani nevnímaným zlým pánem, ale pro poučeného a ke štěstí a zdraví (třeba i mandalami) natrénovaného moudrého dobrým a užitečným sluhou (nástrojem umění být šťastný a zdravý).

Proto jsem hledal, nalézal a pak systematicky používal a učil právě tyhle zdánlivě jednoduché metody Cest k sobě samému (a praktické duchovnosti)... které ovšem mají, jak zjišťují ti, kteří vytrvali a alespoň tři měsíce je denně intenzivně trénovali, mnoho dalších a stále hlubinnějších (a tedy i efektivněji a neuroplasticky působících) rovin. Protože fungují, aniž by člověk musel studovat významy a tradice (a popisy popisů) jednotlivých symbolů (ve kterých mysl západního pochybovače tak ráda, k potěšení ega, zabloudí).

Mandala je symbolický obraz světa, který je dokonalý: má řád. Jak se postupně dokáží s respektem a pokorou vcítit do mandaly, tak se i řád světa, který je tu odjakživa, jen jej pro zmatek v myslí zatím nevidím, zrcadlí i ve mně. A podle dávného rčení, že jak dole, tak i nahoře a naopak, řád a harmonie světa začne znovu rezonovat i mým tělem, myslí a mozkiem: tedy mým životem a světem.

Znovuzrození transcidence

Rychlý pokrok zobrazovacích metod v neurovědách odhaluje nejen co se děje právě v té které části mozku při sledování tu či onu emoci vzbuzujících obrázků, ale také naznačuje, že lidé si v mnohém nejsou rovni (v tom klasickém a demokratickém slova smyslu). Ukázalo se, že i pocity splnutí s všehomírem, zažívání jednoty s prostorem a časem, nebo alespoň s přírodou, tedy to, čemu se u nás dnes až módně říká *přesah* (aby se nemuselo použít slovo *duchovnost* nebo dokonce *osvícení*), dokáže intenzivně zažívat jen část lidí. Mozky většiny populace to zvládnou spíše vzácně, a jen v průměrných hodnotách, a existuje i část lidí, kteří o přesahu nevědí zhola nic: jim se to prostě neděje. Netvrdím, že je to tak od přírody a pokusím se (znovu, a jinak) naznačit, že dnes už nejde zase tak o význam transcidence, jako spíše o její autentické (znovu)zrození, tedy praktické provozování.

Přihřeji si svou polívčičku i co se týká předurčenosti schopnosti zažívat transcenci v závislosti na způsobu porodu, respektive na absenci nebo naopak zbytečném výskytu traumatických poškození (se všemi pozdějšími negativními důsledky). Příklad dobře porozeného Buddhy a dalších osvícených bytostí v těch kulturách, které praktickou duchovnost celá tisíciletí uznávají, kultivují či alespoň ctí (dalším modelem by mohl být bódhisattva, ale i anděl, totemové zvíře, archetyp) naznačuje teoretickou možnost, že když

on, tak osvícení by mohl dosáhnout, v ideálním případě, každý. Tedy že duchovnost, schopnost si užívat transcendece, přesahu, je (teoreticky) vrozená vlastnost mysli a (porodem, ne-vzděláním, traumaty a neurózami) nepoškozeného mozku.

Právě poslední objevy viditelných a zaznamenaných aktivit jednotlivých mozkových částí při zažívání transcendece prokazují, že přesah dokáží prožívat (a patřičně nadšeně o něm psát a třeba zakládat náboženství anebo psát svaté knihy) jen výjimečně disponovaní jedinci, takže Buddhovo tak prakticky fungující přání (pomoci všem lidem se *probudit* z iluze vnímání), vtisknuté do základů buddhismu, je jen nespílitelným ideálem a utopií. Anebo, a to je moje parketa, že na způsobu porodu (a jeho vlivu na další vývoj individua ale i celých společností a kultur) záleží ještě víc, než (nejen já) naznačuji.

Mimochodem, v tomto smyslu je zarážející (ale i symptomatický) historicky velmi malý počet ženských zakladatelek náboženství (chcete-li civilněji: osvícených žen)... asi je ženská transcendece z hlediska předání genů opravdu zbytečná, nebo natolik jiná a jinou tělesností podmíněná, že tak trochu transcendentní je téměř každý (přirozený, nemedicínský, a nelépe třetí) porod, anebo i samo kojení: Ženy (tedy ty s ženstvím, menstruací, těhotenstvím a mateřstvím srozuměné a smířené a v celoživotní péči o děti a muže spokojené) osvícení nepotřebují.

Jenže udeřilo století porodů bez lásky a plné válek a nedávno zavládla pilulka a emancipace. Přesto a právě proto se dále rozevírají nůžky rozdílnosti nejen mezi bohatými a chudými (státy, společnostmi i jedinci), mezi muži a ženami (po pár tisíce letů odlišné každodenní specializace a posledních staletích kulturně jinak orientované výchovy), mezi skutečnou gramotností (ve smyslu kompetence umět číst i mezi řádky a myslet v souvislostech) a prostou informativní a zábavnou konzumací

textu, a samozřejmě také mezi skutečnou duchovností (a ženskostí), a jejím popisem či dobovou variací.

I duchovní zážitek (zvláště u nás, ale i jinde v posledním půlstoletí) naprosto ztratil význam (i když ironický skeptik by mohl poznamenat, že z hlediska evoluce jsou možná zážitky současné emancipované a často a hodně nakupující ženy v katedrále konzumu rovnocenné někdejším zážitkům splnutí s něčím co přesahovalo středověkou ženu).

Narůstá tempo, s jakým se dnes mění kritéria významnosti (uměleckého díla, politické funkce, moci plynoucí z peněz atd.), jak naznačovali již delší dobu někteří spisovatelé (od Jarryho, Kafky, přes Becketta, až po Havla a Kunderu), a vývoj se opravdu podobá spíše *směřování k bezvýznamnosti (Palackého všichni v jeho době uctívali, dnes se jemu a podobným patetickým snílkům smějí)*. Až na výjimky celebrit jsou dnes prakticky všichni autoři a důchodci ve srovnání s modelkami a sportovci absurdně bezvýznamní a velmi snadno nahraditelní.

Právě na toto téma se zaměřil jak poslední román Milana Kundery (*Slavnost bezvýznamnosti*). Slavný moravský a dnes světový spisovatel tvrdí: *Musíme se naučit bezvýznamnost milovat*. Ale právě tak jako výše naznačený rozpor mezi (buddhovským) ideálem usilování o osvícení, či o dostatečné bohatství (nebo genderové uznání) pro každého člověka (či každou ženu) na planetě, a bezvýznamnou realitou současného života moudrých starých lidí či autorit, západním spisovatelům a filosofům zoufale chybí archetypální povědomost, když už ne zážitek, skutečné transcendence, dosahovaný již pár tisíc let indickými, tibetskými či čínskými a japonskými duchovními mistry (ať už se jim říká guru, tulku, lama nebo zenový mistr). Jinými slovy, filosofičtí a terapeutičtí vykladači duchovnosti se neustále vlamují do na Východě zcela otevřených a vyzkoušených dveří (i když dnešní Indie je právě tak konzumní jako jiné zmacdonaldizované země).

Protože správně osvícený a transcenci či přesah (včetně umění dělat si srandu ze všeho, a především sám ze sebe) si užívající zenový mistr (a v té nejelementárnější formě i všichni ti dvorní šašci, Enšpíglové, Ezopové, Nasredinové, Marpové, Naropové či jiní posměváčci a „žolíci“) je dokonalý prototyp člověka, který se naučil milovat a žít svou bezvýznamností. Samozřejmě, pastí a lákadel (mamonu i sexu) je v systému hierarchizovaných církví (a titulů a opatů a prelátů a biskupů a jiných, dnešními médii tak oslavovaných papežů toho či onoho) mnoho, a mnohý do nich také dříve či později spadne.

Zpět k významnosti a bezvýznamnosti: v jednom rozhovoru je připomínána i obálka knihy italského spisovatele o Kafkovi, na kterou autor použil notoricky známou fotografii židovského spisovatele – ale včetně Brodem kdysi z fotky odříznené číšnice jedné pražské kavárny, kterou Kafka snad miloval. *Bezvýznamná číšnice se vrátila konečně na své místo po boku významného spisovatele*, dodává filosof Bělohradský (přičemž nepřipomíná, že Kafka sám sebe za významného rozhodně nepovažoval a chtěl aby přítel všechny jeho práce spálil). Hm, a pak že pravda nevěteží...

Zpátky k tématu: naznačuji, že změníme-li porody, soustředíme-li se celospolečensky na rození příštích buddhů (právě i s přispěním zobrazovacích metod a prenatalně psychologických důkazů o vskutku životní důležitosti vyrovnané psychiky těhotné ženy), v několika generacích (dnes totiž už víme, že kouří-li dědeček, bude vnuk náchylnější k obezitě, vyššímu tlaku a infarktu, a zdraví ženy závisí daleko víc na tom, čím se živila její babička) onu zdánlivě dokonale utopickou představu o společnosti, ve které se nebude vyskytovat násilí, přece jen snad možná asi realizovat dokážeme.

Transcendence (coby všeobecně vnímaný a uznávaný *mem*), čili přesah (jak o něm snil a často hovořil i Václav Havel), je zatím

někde na houbách, ale její zrození přece jen je, snad, možno očekávat. Potenciály a dokonce i (teoreticky) fyzické předpoklady tu jsou... snad... pořád. Jedna z cest k ní snad spočívá, jak ví i Bělohradský, v přijetí bezvýznamnosti (související i s problémem autorských práv a svobodou stahovat co libo na internetu): *Věřím, že jednou přijde civilizace, v níž autoři nebudou existovat, jako tomu bylo ve středověku. Byly spousty obrazů a nikdo nevěděl, kdo je namaloval.*

Kontrolní otázka: víte o čem jsem vlastně (vlastimilně) psal a uvažoval? Částečná a subjektivní nápověda: Ano, souvisí to i s nepřetržitou snahou zbezdělat sám sebe coby autora či posla dobrých zpráv (a evangelií), ale o to víc nabízet důležitost (význam) praktických metod transcendence. Aby tak jako zlidověly písničky (mnohých dnes neznámých autorů), zlidověla i duchovnost (která se tak třeba i u nás znovu fénixovsky zrodí).

Laskavost po jednadvaceti letech

Už za totality jsem jezdil po letních táborech (jóginů, učitelek, hudebníků) a mluvil o indické hudebně duchovní tradici a přísné laskavosti guruů. V druhé polovině „koncertu“ jsme s Emilem Pospíšilem hráli vlastní verzi napodobeniny hudby, o které jsem tak rád mluvil a snil. Už tehdy jsem ale i dokonce mezi jóginy pravidelně narážel na typické konjunkturální a v podstatě lidsky zbabělé typy (domovnic, vrátných, učitelek a na různých úřadech si přilepšujících úředníků s malou, ale jejich mocí). Protože mi vadilo, jak často jsem se sám kvůli nim rozčílil, začal jsem na sobě i v tomto ohledu pracovat (meditace, stále klidnější hudba): sepsal jsem jednou na psacím stroji (a na oněch táborech a koncertech rozdával) i článek-výzvu o laskavosti...

Když začal fungovat internet (a naskytla se možnost fejetony, jak jsem svým pokusům říkal, publikovat), článek *Laskavost se vyplácí* jsem přepracoval pro pravidelné meditující nadšence na slunovratových setkáních (na Vyšehradě či na Karlově mostě s Michalem Burdou).

Dnes, o jednadvacet let (a stovky přednášek a blogů a desítky videí) později, totiž musím konstatovat, že jsem to s tou všeobecnou laskavostí asi přehnal. *Na chudej lid musí bejt přísnost*, věděla už moje babička. Ne náhodou tibetští duchovní učitelé odedávna věděli, že adept duchovnosti na Cestě *nožem musí zabíjet nevědomy, břitvou odřezává hříchy, sekerou testuje falešné koncepce, sekáčkem odsekává omyly myšlení, kopím ničí falešné teorie a hákem tlačí ke spasení*. A ne náhodou byl i kanadský zenový mistr Kapleau velmi přísný (znal své pappenheimské), zatímco jihokorejský Seung Sahn velmi laskavý.

Býval jsem v prvních letech vedení seminářů (zvláště těch zenových) náležitě náročný: i začátečníci museli několikrát denně sedět se zkříženýma nohama a meditovat (včetně používání *kyosaku*, zenové hole), a program, včetně očištného stravování, běžel od rána do pozdního večera. Pak jsem ale začal být (také kvůli své tehdy čerstvé manželce) ke všem, zvláště k ženám, až moc tolerantně a galantně (rozuměj: rozmazlovaně) laskavý... Jak to po letech dopadlo s ní i ostatními stále emancipovanějšími nespokojenkami, jsem pak popsal v mnoha blozích...

Navíc roky marného snažení vyzvat a pozvat někdejší zájemce ke skutečné práci na sobě samých, a souběžně neustálých proher s podvodníky a šibry (v oblasti vydávání knih a cédéček a s koncerty), a s těmi, kteří si bez mého svolení otiskli ten či onen článek nebo dokonce celou knihu nebo dokonce sepsali *vědecké* práce plné dlouhých citátů z mých knih a nahrávek, aniž mne uvedli jako autora, mne přece jen, i co se týká jakési obranyschopnosti, poznamenalo. Víím, že oni za to až tak

nemohou, že byli poškozeně porození a (ne)vychováni, to ale na tom, i čem tady i mezi řádky brblám, nic nemění...

Dnes už snad více aktivních hledačů svých potenciálů tuší, že i laskavost má své hranice, a na darebáky a zloděje kovů, kteří jsou po páté přistiženi s lupem, laskavost nefunguje. Přiznávám, že ač i v tomto punktu zenově poučen, měl jsem občas raději přitvrdit. Často *tvrdím* (ta mnohovýznamová čeština!), že máme co zasloužíme, a to platí samozřejmě i o mně. Zatímco na individuální rovině si žiju (přiměřeně okolnostem) jak jsem nikdy ani nedoufal, na té společenské (státní) jsem zvláště v posledních jednadvaceti letech opakovaně konfrontován se situací, která například v porodnictví, soudnictví, školství atd., stagnuje, a někde se přímo zhoršuje. Bezmoc, jakož i stále snadnější lehkost, s jakou deprivanti a psychopati u moci (a uječenky na všech úrovních) účelově obratně míchají názorové hrušky s jabkama, mne v zenové přísnosti zmámila poptávkou po laskavosti.

A nemám na mysli jen jinou plíživě kardinální chybu, když tehdejší politici nenalezli odvalu poslat například komunisty s jejich stranou a ideologií (a vexláky) na smetiště dějin (a před soudy a do vězení): v rámci hesla *Nejsme jako oni* byli příliš laskaví. Jde mi teď osobně o intenzitu výzev ke cvičení a postupné kultivaci těch programů, jenž stále víc a globálněji ovládly náš svět, a vyústily třeba v současnou posedlost konzumem všeho (včetně seminářů o nezávislosti na spotřebě) i u nás. Byl jsem při jednání s vydavatelem knih i časopisů příliš laskavý a skromný, a příliš jsem důvěřoval (a neměl na právníky na prověřování).

Ano, laskavost se na cestě k pozitivnímu životu vyplácí, ale jak kde, kdy a komu. Poslední dekádu navíc s tichým úžasem sleduji, jak jsou někdejší komunisté (a dnes celoživotní poslanci a politici) při televizních rozhovorech laskaví a jejich řeči medové. Jak ženy, které před lety nadšeně četly blogy o přirozených porodech, dnes poslušně a nepoučitelně krátkozrace posílají své těhotné dcery do

stejných velkoporodnic (se slovy *když jsem to já přežila, přežiješ to taky*)... Jak snadno vyměňují nejen trička a svetříky, ale i své manžele a partnery (a někdejší ztuhlou zakomplexovanost, co se týká sexu, za *emancipované* vyžadování změny u partnerů: *At' začnou oni...*). A jak dokonce ty z nich, kterým současná skrytá totalita ve zdravotnictví, a zvláště v porodnictví, došla, dnes stále více jen bojují (přestože jsem je často upozorňoval, že tím, že přestaly jednat žensky, ale spíše *bojují*, nic nezlepší, jen muže porodníky a anesteziology donutí akčněji jednat)...

Jsem si dnes, po dalších dvanácti letech házení hrachu na stále vyšší stěny nezájmu, téměř jist, že kdyby například kniha *Nová doba porodní* tehdy (na vlně zájmu) vycházela každoročně, protože v době jejího vzniku byly okolnosti, zájem a potřeba příznivé a zralé ke skutečné změně českého porodnictví, mohlo se paradigma změnit. Napsáno brblavě: nemusely by se narodit desítky tisíc na celý život více či méně poškozených lidí. To je důvod proč brblám...

Každá společnost zažívá podobné vzestupy a pády, křivka jejího vývoje je stále stejná. Nejdřív vzkvétá a daří se jí, až začne být atraktivní pro určité zájmové skupiny, a ty se jí pak snaží vytěžit pro sebe. Původně užitečný systém promoří korupce a během chvíle stráví sám sebe. Bohužel máme tendenci zničit vše, co je dobré, at' už v zájmu vlastního prospěchu, nebo víry, respektive nějakého jejího pokrouceného konceptu... řekl v rozhovoru americký herec a režisér Mel Gibson (Reflex 28/14).

Totéž se přihodilo, zvláště v posledních jednadvaceti letech, i české společnosti. Prý proč tak brblám na české ženy... Právě proto. Pro jejich (nevědomý, ale o to bezstarostnější) podíl na tomto vývoji. Tak jako společnost, která nezná (a líně a rozmazleně odmítá poznat) svou minulost, si ji bude muset zopakovat, i tyto emancipované české ženy se většinou v čase,

kdy se mohlo a mělo něco začít měnit, začaly věnovat spotřebě svetrů a partnerů.

Druhou šanci už nedostanou (*naštěstí* ty nejvíce emancipované nechtějí mít děti, a tak své geny dál nepředávají a vymřou). Tak jako v dobách normalizace režim plnými regály řeznictví uplatil společnost, aby nereptala nebo nedej bože nedemonstrovala, koncem století a dále stačilo nechat vystavět největší počet butiků, hypermarketů a pizzerií na jednoho obyvatele v Evropě (a každoročně pořádat velké víkendové tržní festivaly zdravé výživy a new age myšlenek s draze z ciziny dovezenými imitátory šamanů, břišních tanečnic a těch, které běhaly s vlky). Po roce 1993 se rozvoj duchovnosti v Česku zpomalil a pak zcela zastavil (a proměnil v kšeft).

Jsem po tolika letech tréninku v řeči a osobních setkáních dokonale tolerantní a laskavý, ale na stará unavená kolena zde, na blogu, už nechci být laskavý k těm líně pasivním čtenářům a žabám a žabákům (na vlastních i veřejných pramenech), které jsem zmínil... Mají, co zaslouží (a musí své chyby opakovat tak dlouho, dokud jim něco z toho, o čem tady píší, nedojde, a hlavně, dokud na sobě nezačnou pracovat).

Laskavost ano, ale... Občas je třeba gordický uzel (negativního společenského vývoje) prostě silou, hrubě a nelaskavě, rozseknout. Vyžadovat po zenovém učiteli laskavé prozření řešení kóanu, nebo aby právě tuhle vlnadnou a emancipovanou adeptku genderově nepřetáhl zenovou holí (a ona tak nikdy nedosáhne osvícení) je kontraproduktivní nesmysl. Vážené dámy a česká společnosti, omlouvám se, že jsem k vám byl až moc laskavý (měl jsem častěji použít zenovou hůl)...

Jaké to je být v haře?

Hurá, snad přichází doba, kdy takových (nejen soukromých, ale i veřejných) dotazů začne přibývat. Po letech, ve kterých jsem se harou (tedy technikou, jak pomocí imaginárního konceptu energetického centra pod pupkem, které velmi efektivně pomáhá právě západnímu adeptovi praktické duchovnosti obejít limity a mříže ega, a zároveň se neztratit v neomezené říši duše) zabýval, na ni už nemusím myslet. Vše se automaticky rovnou odrazí v haře a harou: trénoval jsem to také na sebeobránném cvičení neleknout se, když vedle vybuchl dělobuch (nebo za mého mládí motor špatně seřízeného emběčka).

Učil jsem se a pak učil, že právě proto, že hara nemá emoční a paměťový aparát, všechny vjemy, příjemné i nepříjemné, vnímá jen jako energii. Pak jsou ovšem pochvala, nespravedlivý křik nepříjemného šefa, ale i úlekový vjem výbuchu dělobuchu jen tímtež přidělem energie. Hara pak celkem brzy naznačí i řešení všech *problémů* člověka: vždy záleží především na způsobu vnímání světa: jinými slovy, to Já, můj způsob vnímání. cele rozhoduje, jak bude můj svět vypadat.

Jaké to je být v haře? Jinými slovy, pak už normální, protože automatické. Hara je nakonec součástí celé bytosti (osobnosti symbiózy těla a mysli a historie ega), je tedy nejen kousíčkem energie pod pupkem, ale rozprostraněná (nejen jakousi ozvěnou energie) všude kolem. Můj mistr, aby své západní studenty naučil dokonalému soustředění (bdělému vědomí), často používal přirovnání: *Kde je mysl, vědomí psa, když najde kost a drží ji tlamě? Ta kost je celý jeho vesmír, není nic jiného. Nacvič umění být na meditaci* (v našem případě tedy na pobyt v haře) *soustředěn jako pes na svou kost*, zněla rada a instrukce zároveň. Hara po

mnoholetém tréninku je (nebo bude, a bez jakéhokoliv úsilí) celým vesmírem toho kterého okamžiku.

Při prvních pokusech vydržet stále delší dobu v pozici lotosu, tedy na zkřížených nohách, s myslí (až na nějaký ten fígl, jako je např. počítání dechu do hary, nebo představa žhavého uhlíku, který se nádechem rozsvítí, výdechem zmenší) co nejvíc a ideálně prázdnou, jsem samozřejmě musel bojovat s úpornou bolestí v kolenou. Praktická rada zněla: *strč si tu bolest do hary*. Tak jsem se (i pomocí bolesti) naučil technice být v mysli oddělen od bolesti: byl jsem (zpočátku vší silou a celou bytostí) bolestí, ale jaksi odcizeně lokalizovanou... a pak jakoby rozpuštěnou v haře. Jak tak, bez úsilí, jsem zvládl metodu, kterou jsem pak uplatňoval i v rámci mnoha jiných duchovních výzev: když není kdo by cítil bolest (protože byla zároveň malou harou, ale i celým vesmírem), přestala *bolet*.

Když *není* ten, kdo by rozlišoval kde končí a začíná hara, a kde končí a začíná vědomí člověka (nebo jeho pocit, že se mu nedaří a zatímco jiní mají štěstí, on furt nic), když hara je celý vesmír, všechno ostatní z displeje mysli (z)mizí... a existuje jen přítomnost, teď a tady, moment po momentu, bez iluze minulosti či budoucnosti. Není kdo by rozlišoval (na dobré a špatné, minulé a budoucí, jeho a moje, světské a duchovní), kdo by byl připoután (ke koncepcím pojmů a slov a emocí), iluze samsáry mizí, vše je nirvánou (také svým způsobem iluzí, ale pozitivní, se všemi pozitivními tělesnými a emočními důsledky).

Jaké to je být v haře? Po letech vědomé práce s harou (přesněji v haře, kam člověk v představě ukládá všechny činnosti a koncepce, vjemy a pocity) jaksi automatické: hara není oddělena od člověka, hara je člověkem. Nejde tedy o nácvikové zmenšení (zcvrknutí) vědomí (a osobnosti) do velikosti hary, ale naopak, o jakési tréninkem zvládnuté imaginární zvětšování hary do velikosti celé osobnosti (jako symbiózy těla, mysli a rozumu

včetně celé historie). Jakmile je člověk (to, co si o sobě myslí předem) cele rozpuštěn v haře, pak není kdo by rozlišoval kde je hara a kde člověka jeho tělo a software, myšlenky.

A tady se navíc propojuje jednoduchost a zároveň geniálnost tohoto zenového konceptu: praktická (ale začátečnický nedoceňovaná, protože nechápaná) instrukce mistra, který na zmatenou odpověď studenta na nějaký kóan *Ale já prostě NEVÍM* odpovídal: *Výborně, a teď už jen měj to nevím v haře deset tisíc let...* Mistrovsky geniálně i soucitně tak propojil umění mater (práci s myslí pomocí zvuku, tedy postupné odpojování levé a posilování pravé mozkové hemisféry) s metodou práce s myslí pomocí hary – nácvikem umět být vždy a ve všem svobodný (tedy nebýt k ničemu, ani k myšlenkovým koncepcím, iluzím, připoután)...

Pak jsou otázky začátečnicků *Jaké to je být v haře?* nebo *Jak dlouho v haře musím vydržet?* zbytečné a nesmyslné (a jednou ze správných odpovědí je dát si sandál na hlavu a odejít). Pomocný koncept (hara) se stává životem, a život je cele (ne)vnímán harou. Cesta k téhle dokonalosti je zdánlivě nekonečná, přitom ale důležitější než Cíl – a tím pádem jaksi automatická: není cesta k haře, hara je Cesta.

Jaké je to být v haře? Zároveň všedně běžné, ale chci-li, nebo je třeba, každým momentem vnímané jako zázrak (pět centimetrů nad zemí).

Společný jmenovatel

Podobnost fyzického prožitku osvícení s orgasmem je až zarážející. Snahy dávných Indů dojít k duchovní realizaci (vyvrcholení, dlouhodobých meditačních snah) i pomocí nejsilnějšího pudu, tedy sexu, byly logické. Vznik sexu a orgasmu se všemi jeho fyzickými (tělesnými, vnějšími) projevy, a osvícení, má pravděpodobně společného jmenovatele. A protože se v novém století objevilo několik pokusů nějak fyziologicky či neurovědecky mystické či duchovní zážitky vysvětlit, a tato nauka dokonce dostala jméno, neuroteologie, a prokázala negativní důsledky běžně negativního stylu uvažování a reakcí západního člověka současného, pokusím se alternativně a provokativně (myslím to vůbec vážně?) si na toto téma zaspekulovat. Pro moudré a duchovní muže ovšem nic nového: *Naše sexualita jde za slova, stejně jako každý mystický prožitek*, napsal v 19. století William James. *Sexuální akt je metaforou pro mystickou, vše pronikající podstatu lásky*, věděl ve 13. století Mistr Eckhart.

Jinými slovy, extatické zážitky při sexu, které musela evoluce vyvinout, aby vůbec navnadila a donutila často líné (nebo velikostí nebo povahou tak odlišné) tvory se rozmnožit (a předat geny další generaci), možná nalézají svou rezonanční ozvu i po dostatečném duchovně meditačním tréninku – a hmotné tělo pak (za)reaguje tím, co už bylo tolikrát vyzkoušeno – jakýmsi nejen prvotně tělesným, ale především, druhotně, duchovním orgasmem (s odpovídajícími tělesnými projevy). Co když, jak zjistili velcí duchovní učitelé historie všech kultur, mnohaletá duchovní cvičení (zklidňování) těla i myslí, i ve smyslu postupného zpomalování obvykle (tělesně a ještě více mentálně) uspěchaného a tedy povrchně myslícího a žijícího člověka (resp. elektrické aktivity jeho mozku), a způsobu, pomocí kterého vnímá svou realitu – mám na mysli metodu, jakou cenzor v amygdale mozku třídí a pouští dál (myslí to dobře, šetří energií) jen pro člověka

relevantní informace – postupně vypínají některé části mozku, vyladují (v okamžiku pohlavního aktu a tedy orgasmu používané) reakce, a ve formě rytmicky zřazovaného, rezonančního akordu dojde k podobně extatickému vyvrcholení?

Pokusy neurovědci stimulovat některé části mozku pomocí elektrod a slabého elektrického proudu (ať už o opic, nebo dokonce lidí) a následné reakce, které pokusné osoby, zvláště v kostele (ne tedy v bílém leč velmi negativním a odcizeném prostředí nemocniční laboratoře nebo dokonce vězeňské cely jako při pokusech s halucinogeny, nebo v současných velkoprodukčních) prokázaly náboženské extatické stavy prožitku vesmíru nebo splynutí s veškerenstvím, a také naznačují fyziologickou podobnost orgasmických stavů při sexu s extatickými zážitky duchovního probuzení, tedy osvícení. Už například jen stejná nutnost rytmického opakování kopulačních pohybů a podoba s rituály při kterých je k dosažení kýžené extáze nevyhnutelný zvuk a rytmus bubnů... jsou nápadné (stejně jako paralela orgasmu při počínání a po devíti měsících při přirozeném a lékaři nepřerušovaném porodu).

Jistě ne náhodou se i při extatických tancích a modlitbách vyvolávají a navozují (mozkové) rytmy podobné těm, které vytváříme při pohlavním styku. A jak vědí neurovědci, během orgasmu dochází k provokaci aktivačních a inhibičních systému, což se děje prokazatelně i během mystických zážitků. Zajímavé jsou i vibračně hudební souvislosti: jak s principem tzv. *drone*, tedy opakující se frekvence, která pomůže mozek vyladit se s okolím na stejnou frekvenci (např. pomocí niněry, dud a dalších z hlediska autoritativních náboženství *d'ábelských* nástrojů, vzpomeňme *Švandu dudáka*), a který znaly mnohé dávné duchovně hudební kultury, především ta indická, tak i soudobé pokusy o dosažení transu nejen pomocí drog a rytmu (rock, ale i techno party jsou ve své podstatě novodobé rituály), ale i například v davu fanoušků (rytmicky sjednocené a vulgárními

pokřiky sjednocují davy fotbalových chuligánů, nebo uječené pubertáčky na koncertech megaskupin)... nebo s novodobými pokusy o navození transu s odpovídajícími důsledky psychické terapie např. v rámci holotropní terapie.

Jinými slovy, co když jsou mystické příhody (které stály u zrodu všech velkých náboženství) a s nimi související tělesné zážitky jen myšlenkově jinak zabarvenou, ale tělesně podobnou variantou cesty k orgasmu? Oba zážitky se vyznačují až extatickými pocity štěstí, vnitřní transcendence, pocitu jednoty mezi mou a vesmírem (respektive mnou a ženou, kterou právě miluji)... jen ten orgasmický zážitek zase až tak dlouho netrvá... Ostatně ne náhodou *realizovaní* (tedy osvícení) duchovní učitelé používají k popisu mystických zážitků výrazy podobné nebo totožné, jako ty běžně užívané v lásce a tělesném milování. Americký neurovědec Andrew Newberg zveřejnil ve své knize z roku 2002 *Why god won't go away* (něco jako *Proč potřebujeme boha?*) domněnku, že schopnost prožít mystický zážitek má původ v procesu prožívání orgasmu... A že je častější, než si naše v materialismu zakotvená společnost připouští: studie ukazují, že mystické zkušenosti se vyskytují asi u 30-40% obyvatelstva., a při jedné nedávno provedené reprezentativní anketě v Německu udalo 35% dotázaných, že občas nebo často prožívají pocit „jednoty se vším jsoucnem“.

Newberg napsal celou řadu dalších knih na téma mystické duchovní zážitky a mozek, a podařilo se mu (měřil pomocí zobrazovacích metod např. tibetské nebo františkánské mnichy při meditacích nebo modlitbách) prokázat, že aktivní a hlavně pozitivní víra pozitivně mění mozek (naopak negativní fundamentalismus, vyznávání trestajícího Boha, a předsudky mozek člověka poškozují). Sama náboženská víra přitom není třeba, intenzivní modlitby, stejně jako zvládnutá meditace, trvale pozitivně (z)mění mnohé struktury a funkce mozku a člověk se např. zbaví stresu, depresí, zpomalí stárnutí. Mimochodem,

připravuji právě blog na téma celý svět dnes negativně ovlivňující zásadně negativní styl myšlení současníků a celých dnes dominantních skupin (kdysi špatně porozených bankéřů, politiků, vládnoucích psychopatů, kteří tak baží po moci, tedy po sexu). Společný jmenovatel s orgasmem? V soudobých médiích stále častěji člověk čte o tom, že uspokojivý sex a orgasmus jsou velmi zdravé a zdraví udržující... a dobrý sex mívá jen ten, kdo miluje a vnímá vše, život, svět (i partnerku či partnera) jako radost, ne problém (a tedy nepomlouvá, nekritizuje, nezávidí).

Bede Griffiths, řádový bratr, který většinu života prožil v Indii, poznamenal, že *sexualita je příliš důležitá a mocná na tom, aby nebyla ritualizována a ctěna jako svátost, kterou vpravdě je*. A Dr. Gunther Weil, který zase žil v Číně, to vyjádřil takto: *Naše institucionalizované náboženské tradice na Západě v podstatě potlačily a narušily sexuální instinkt a vytvořily různé osobní a sociální nemoci. S tím byl také odstraněn duchovní základ sexuality*. Zde je ten společný jmenovatel, na který poukazují. Po miliony let vyvíjené tělesné akce a naučené a odpovídající reakce hardwaru (nastartované snad nějakým inteligentním plánem, resp. informací, a dnes je jedno, jestli bylo dříve vejce, nebo slepice, tedy idea a pak hmota) vycizelovaly informačně frekvenční tedy nehmotné pochody (softwaru) v rámci navzájem ovlivňovaných snad o symbiózu naznačuje, že to už, znovu, funguje i obráceně – myšlenka předjímá svou hmotnou realizaci: tak jako u vrcholového sportovce, a v blízké budoucnosti i u nějaké verze internetu, nejen hmotu, tělo, ale i nehmotné vlny, frekvence, třeba ve formě elektrických (a odpovídajících chemických) signálů v mozku lze nacvičit, zrytmizovat... a dosáhnout orgasmu, pardon, osvícení.

Stav mysli

Podtitul mé knihy *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí* (chtěl jsem naznačit stejnou podstatu hudby i duchovnosti) tehdy, v roce 2000, nikdo nepochopil, natož aby jej (d)oceníl. Kamarádi rockeři chválili informace o hudbě, ale ptali se, proč jsem psal i o duchovnosti, kamarádi jógíni chválili informace o duchovnosti ale ptali se, proč jsem se rozepisoval i o hudbě. Redakční komentář časopisu *Respekt* citoval výrok ukrajinského dobrovolníka, který byl zajat a mučen separatisty u Doněcku, a ve snaze jejich činy pochopit prohlásil: *Rusko, to není ani tak území, jako stav mysli.*

Intuitivní (protože z vlastní zkušeností z nesmyslných bojů poučeným mladíkem) vyjádření dokonale udeřilo na hlavičku hřebíček současných komentářů politologů a komentátorů všech ras, pohlaví a televizní příslušnosti: napadlo mne hned několik parafrází, padnoucích naší české kotline – mělo by se o muslimských radikálech, českých šmejdech a politicích, ale i porodnicích a soudcích a bankéřích (ale i o bitevních kočkách a seminářových bohyních) hovořit ne jako o profesích, nebo dokonce profesionálech (při vší úctě k těm několika autentickým), ale o stavu mysli konkrétních jednotlivců.

Nesnesitelně snadná (mediální a hlavně internetově diskusní) záměna prakticky jakýchkoli témat diskuse s osobou diskutéra (princip *ad hominem*) se podobá jak do nebe volajícím nehoráznostem velmoci, která tvrdí, že její vojáci na Ukrajině nejsou, a pokud ano, jsou tam na dovolené, tak odborností a profesní slepotou dokonale vyfutrovaným výmluvám českých porodníků (bankéřů a ekonomů) a odpůrců ekologů a teorie oteplování...

Ukrajina dostane peníze, Rusko půdu, konstatoval jeden střízlivě rozumnější západní politický analytik. Výše zmínění diskutéři a oběti svých iluzorních stavů myslí dostali a jistě i v budoucnu dostanou svou řádnou porci termínů k přežvykování, aby náhodou nemuseli přiznat (nebo dokonce pochopit), že vnímají, mluví a jednájí tak, jak je podvědomě vyladěna jejich mysl. Že jejich cenzurní mozkové algoritmy pustí dál do pozornosti jen to, co se kdysi *rozhodli* akceptovat (ve smyslu rčení *rasisty nesnáším stejně jako černochoy a židy*), a co jim dnes natrénované křížovatky jejich mozkových dálnic rovnou posílají na kolej *Já jsem OK, to oni...* (princip kognitivní disonance a neuroplasticity u nich funguje právě tak natrénovaně dokonale, jako u profesionálních lyžařů nebo atletů).

Mí čtenáři již dávno vědí, že programově nesoudím, neviním, ale snažím se jak odhalovat skutečné příčiny stavu mysli (a státních i globálních věcí), tak přinášet alternativní pohledy, otázky a dokonce i vize, vedoucí k (samozřejmě jen dlouhodobému) řešení. Všichni, kterým došla tragédie již téměř sto let trvajících agresivně medikalizovaného porodnictví (připomínám ideu někdejšího sociologa Bohuslava Blažka o tom, že architektonicky jsou symptomaticky věznice, kasárna, školy, soudy i nemocnice, a tedy i porodnice, tytéž odcizené a odcizující kafkárny), tuší, kam mířím. Jistě, nemůžeme za útlak a stavy diktatur v dějinách, ale můžeme a měli bychom vnímat ony tak jinak nastavené stavy mysli těch, které jsou výše zmiňoval, také jako důsledky špatných porodů a sarkastické drezůry školního vzdělání (pardon, výchovy poslušných a loajálních občanů).

Připomínám článek o příliš utážené zavinovačce (jako o podvědomé příčině typické ruské chandry a vodky, pardon, stavu mysli), pokud se týká ruských gubernií a dějin, anebo *Kdo nás s naší povahou stvořil*, pokud se týká všeobecně západní tendence diskutovat jen o tzv. racionálních věcech a jevech (a vše, co se nehodí do krámu, ignorovat). Naznačuji že dokud si plánovači

příštího lepšího (z Washingtonu nebo Bruselu) nepřipustí, že stav myslí Žida nebo Palestince (nebo křesťana či muslima, nebo muže porodníka a ženy rodičky) je právě tak nekompatibilní, jako stav myslí Eskymáka (pro kterého je kus tuku z mrože makrobiotikou) a amerického jógína z Kalifornie (nebo českého švejkujícího obránce svých internetových práv toho druhého důkladně zkritizovat a ponížit).

Slavný kóan popisuje, jak se dva mniši v zenovém klášteře přeli o to, jestli se hýbe vlajka na stožáru, anebo to vítr hýbe vlajkou. Šel kolem mistr a laskavě zmateným mnichům, *připoutaným* ke svému stavu myslí naznačil řešení: *Ani vítr, ani vlajka, to vaše myslí se hýbou...* Zním několik dlouholetých českých (za)zenistů, kteří dokonale medituji, ale jsou ke svému stavu zenové myslí tak připoutáni, že nikdy osvícení, bohu a jim žel, nedosáhnou... právě tak, jako nedosáhnou vzájemného porozumění (a mírové smlouvy) Ukrajinci a Rusové.

Jako druhou stranu téhle pomyslné mince zkusím parafrázi: v současnosti (po staletích *pilné práce*) tak rozdílné a nekompatibilní povahy a národnosti – v rámci iluzí konkrétní názorově zamrzlé a hodně dlouho se nehýbající tuhé vlajky problému (mužského, ženského, českého, ruského, anglického, katolického, muslimského, euro-bruselského, bankéřského, levo nebo pravo politického a dalšího vzájemně nekompatibilního) stavu myslí – jsou bez (sebe)přiznání, že jsme každý ztuhlý ve své vlastní pasti, neřešitelné...

Labyrint zenu (pod duby)

Labyrintů i u nás utěšeně přibývá. Už je i kousek od Ohře za Žatcem... labyrint, zbudovaný na plácku pozitivní zóny ve svahu osázeném asi před pěti sty lety tuctem dodnes žijících dubů! Ekozámeček Stroupeček tak kousek po kousku roste do krásy a eko- a duchovní efektivity. Sny Mirka se postupně realizují.

Když mne poprvé pozval, jel jsem s nadšením, protože jsem tušil, že jde o výjimečné místo. Svá očekávání i zjištění jsem popsal v blogu před třemi lety, v jehož názvu bylo i alternativní slovní spojení *pozitivní deviace*. Význam slova pozitivní znám snad je, slovo deviace znamená v (obvykle negativním) lékařském slovníku úchylku, něco nenormálního. Jenže právě dnes, v čase všeobecné nenormality, je být *nenormální* spíše pozitivní vlastností a možností! V době všeobecné krize společnosti na všech rovinách (stačí přečíst si jedny noviny) je právě výskyt pozitivních deviací (před lety, v době totality, se toto slovní spojení často vyskytovalo ještě navíc se slovem ostrůvek) normalizujícím lékem. Takovými ostrůvky pozitivní deviace byly v 80. letech min. stol. např. všechny ty tehdy nebezpečné, protože téměř ilegální festivaly folkové a rockové hudby: ten, kdo je organizoval, nebo na nich hrál, byl v očích přizpůsobené většiny nenormální, blázen... dlouhodobý důsledek téhle tvrdohlavé (undergroundové, alternativní či disidentské) deviace se pak projevil v překotném společenském převratu koncem roku 1989.

Co my dnes můžeme vědět o tom, co všechno se za pár desítek let změnilo: pak už si málokdo vzpomene, že první semínka pozitivních změn byla zasazena třeba právě zdánlivě nic nepřinášející aktivitou při budování Stroupečku a tamního labyrintu. Připomínám, co je roztroušeno hned v několika mých blozích: skutečné katalyzátory skutečných změn jsou právě tyhle

zdánlivé deviace (vycházející z pradávných zkušeností našich předků) – pár vyznavačů bubnování při východu slunce v Beskydech, několik milovníci agnihotry (pradávného indického a dnes výsostně ekologického meditačního obřadu) v Praze i jinde, partičky mladých žonglérů po vlastech českých a moravských (kteří podvědomě trénují propojení obou mozkových hemisfér a podvědomě reagujícího těla, jenž zvládá věci, o kterých mysl netušila, že je zvládné), nebo ekologicky myslící i jednající dobrovolníci, kteří se na tu či onu ekofarmu přijedou za víkend nebo v létě za týden (za byt a zdravou biostravu) naučit dojit kravičku, dělat sýry, užívat pozitivních zón pod pětisetletými památnými duby (jako mohou na Stroupečku). Tamtéž si odteď mohou zájemci nadšenci dvakrát třikrát za den v klidu a soustředění projít labyrint... ti všichni tak dělají pro svou přičetnost a schopnost nedat se opít konzumním či ideologickým rohlíkem to nejlepší, co se dnes dá.

Právě ona běžnému ovčanovi téhle republiky neviditelná propojení účelu i prostředků a metod ve zdánlivě neustále jen budovaném a stále polorozpadlém bývalém zámečku, a umanutě alternativního a tedy nezávislého a niterně svobodného způsobu života (denně čerstvé vlastnoručně nadojené mléko, dostatek fyzické práce na velmi zdravém vzduchu i uprostřed pozitivního vyzářování půdy, v sezóně spousta vlastnoručně vypěstované zeleniny, aktuálně prožívané rytmy dnů, nocí a ročních období, jsou solí a léčivým pramenem genia loci čarovného místa. Žijeme-li ve státu, který neví, co chce, ale nepřestává prudit, dokud toho za každou cenu nedosáhne... pak je existence takového místa klidu a míru (se všemi dalšími vnějšími pozitivně terapeutickými možnostmi, jichž se tam, pro většinu ostatních zatím neobjeveně, vyskytuje skutečně přehršle), které je teď navíc vyšperkováno labyrintem, výjimečně a dlouhodobě životně důležitá a prospěšná.

Když po potenciálním kolapsu téhle uspěchané a velmi křehké civilizace (stačí týdenní blackout) nebudou peníze a internet, na

záhoncích vypěstovaná zelenina a třeba dýně hokkaido, mléko od kravičky, sýry od koz, mouka ze žaludů prastarých dubů a teplo z ohně větví stromů a keřů zaplevelujících místní svah, jakož i možnost volně procházet a naučit se orientovat ve světě a době pradávným labyrintem, klidně udrží při smysluplném životu a cílevědomé pouti životem několik alternativně fungujících mladých rodin.

Také na tato témata jsem na Stroupečku hovořil při prezentaci *O labyrintech* (v sobotu 12. července 2014), následovala agnihotra a začátečnické procházení labyrintem, vybaveným navíc ve středu umístěnou zahradní židlí. Iniciátor a chovatel hadů Mirek začínal se zenovou meditací před lety jako řidič tiráku (e-mailoval mi ze svých cest Evropou), na trávníku u domku v Dolních Měcholupech (při občasných návštěvách) a na semináři v Beskydech. S pokusy splnit si své sny ekofarmou začal před lety právě na Stroupečku, a hned když jsem ten tehdy polorozbořený zámeček viděl poprvé, potencialita lokality (i případné budoucnosti a poslání projektu) mne nadchla. Dnes je viditelným ukazatelem a symbolem propojení dávných intuitivních vědomostí a praktických znalostí se současnou potřebou aktivně řešit vývojové trendy: kdy, když ne dnes, a teď a tady, můžeme ty negativní přesměrovat nebo dokonce aspoň připozastavit? A kde jinde než na takových dnes polozapomenutých, ale zítra nejdůležitějších ostrůvcích pozitivně ekologické deviace? Protože, a to je potřeba neustále zdůrazňovat, labyrint, na rozdíl od současného světa podnikání, a tak jako zen, není bludiště... A vše, co se děje a bude dít i na Stroupečku, je jakýmsi labyrintem zenu...

Obsah

Matrix zenu	3
Prázdnota	6
Psaní o koláči	13
O sůtře jinak	17
Pět centimetrů	21
Dělání	23
Mezi svobodou a pravdou	27
Proč se snažit	34
Neviditelné změny paradigmat	39
Je to bezpečné?	43
Všeliké kvaltování	48
Neuroplastické desatero	51
Hra na duchovnost	55
Čínský kóan	58
Alikvoty pro hledače	60
Jak používat mandaly	64
Znovuzrození transcendence	67
Laskavost po jednadvaceti letech	72
Jaké je to být v haře?	77
Společný jmenovatel	80
Stav mysli	84
Labyrint zenu	87